

## TECNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS



	<b>ONLINE</b>		
	<b>Duración:</b> 5 H	<b>Horas presenciales:</b> 0 H	<b>Horas online:</b> 5 H
	<b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD <b>Área:</b> NO PRL		
	<b>Dirigido a:</b> trabajadores de fábrica interesados en la promoción de la salud, en general, y en el aprendizaje de técnicas que ayuden a afrontar el estrés.		
	<b>Objetivos:</b> Adquirir los conocimientos necesarios que permitan conocer los distintos procesos que se desarrollan de manera automática en nuestro organismo para enfrentarnos a nuevas situaciones, de tal forma que seamos capaces de identificarlos y gestionarlos y manejarlos a través distintas técnicas (cognitivas, fisiológicas y conductuales) y a través de hábitos de vida saludables		
	<b>Contenidos:</b> &#9702; Técnicas cognitivas: &#9702; Técnicas fisiológicas: &#9702; Técnicas de relajación &#9702; Ejercicios combinando técnicas: &#9642; Relajación fácil &#9642; Relajación intermedia &#9642; Relajación avanzada &#9702; Técnicas conductuales: &#9702; Hábitos de vida saludables para manejar el estrés		