







TECNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS



	ONLINE		
	Duración: 5 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 5 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Dirigido a: trabajadores de fábrica interesados en la promoción de la salud, en general, y en el aprendizaje de técnicas que ayuden a afrontar el estrés.		
	Objetivos: 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		
	Contenidos: ◦ Técnicas cognitivas: ◦ Técnicas fisiológicas: ◦ Técnicas de relajación ◦ Ejercicios combinando técnicas: ▪ Relajación fácil ▪ Relajación intermedia ▪ Relajación avanzada ◦ Técnicas conductuales: ◦ Hábitos de vida saludables para manejar el estrés		