

## TÈCNiques D'AFRONTAMENT DE L'ESTRES



	<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> PROMOCIÓN DE LA SALUD		
	<b>Dirigido a:</b> Treballadors interessats en la promoció de la salut, en general, i en l'aprenentatge de tècniques que ajudin a fer front a l'estrès.		
	<b>Objetivos:</b> Adquirir els coneixements necessaris que permetin conèixer els diferents processos que es desenvolupen de manera automàtica al nostre organisme per enfrontar-nos a noves situacions, de manera que siguem capaços d'identificar-los i gestionar-los i manejar-los a través de diferents tècniques (cognitives, fisiològiques i conductuals) ia través dhàbits de vida saludables		
	<b>Contenidos:</b> * Tècniques cognitives: &#9702; Tècniques fisiològiques: &#9702; Tècniques de relaxació &#9702; Exercicis combinant tècniques: &#9642; Relaxació fàcil &#9642; Relaxació intermèdia &#9642; Relaxació avançada &#9702; Tècniques conductuals: &#9702; Hàbits de vida saludables per manejar l'estrès		