

TÈCNiques D'AFRONTAMENT DE L'ESTRES



	ONLINE		
	Duración: 5 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 5 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: PROMOCIÓN DE LA SALUD		
	Dirigido a: Treballadors interessats en la promoció de la salut, en general, i en l'aprenentatge de tècniques que ajudin a fer front a l'estrès.		
	Objetivos: 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		
	Contenidos: * Tècniques cognitives: ◦ Tècniques fisiològiques: ◦ Tècniques de relaxació ◦ Exercicis combinant tècniques: ▪ Relaxació fàcil ▪ Relaxació intermèdia ▪ Relaxació avançada ◦ Tècniques conductuals: ◦ Hàbits de vida saludables per manejar l'estrès		