

CURSO

MANEJO DEL ESTRÉS. CONTEXTO ACTUAL

¿QUÉ ES?

El estrés es un desequilibrio entre el entorno laboral, la familia y uno mismo: los recursos disponibles por cada individuo, uno de estos recursos es la inteligencia emocional.

Dentro del cual podrás conocer:

- ✓ ¿Cuáles son mis niveles de estrés y mi nivel de inteligencia emocional?
- ✓ ¿Cómo combatir al estrés?
- ✓ Lograr mi bienestar
- ✓ ¿Cuál es la relación del estrés con el lenguaje corporal? El lenguaje de las emociones
- ✓ Primeros auxilios contra el estrés
- ✓ Respiración y meditación
- ✓ Importancia de una buena alimentación



OBJETIVO: EL FUNCIONAMIENTO INTEGRAL DE LA PERSONA.