

## TÉCNICAS DE RELAJACION PARA RECONducIR EL ESTRÉS (PRÁCTICO)

### ÁREA FORMATIVA

Recursos Humanos

### NIVEL

Curso Monográfico

### DURACIÓN

50h

**MODALIDAD FORMATIVA** Semipresencial, Distancia.

### DESTINATARIOS

Este curso está orientado a personas que ocupan posiciones de responsabilidad y liderazgo a todos los niveles, familiar o laboral, y a las que están comprometidas y enfocadas en un proyecto de vida. Es de especial interés para profesionales de Recursos Humanos, Prevención de Riesgos Laborales y a alumnos que deseen orientar su carrera profesional hacia estos departamentos.

### OBJETIVOS

El objetivo de este curso es proporcionar formación específica para ser capaces de descubrir el concepto de estrés y las enfermedades derivadas, analizar los principales subsistemas adaptativos humanos: el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmunitario; y adquirir algunas estrategias de afrontamiento del estrés.

### TEMARIO

- TEMA 1. Efectos Negativos del Estrés
- TEMA 2. Cambios Fisiológicos
- TEMA 3. Indicadores Personales del Estrés
- TEMA 4. Técnicas del Control del Estrés
- TEMA 5. Ejercicios

### DOCENTES

Profesorado con acreditada experiencia en la materia.