

Manejo del estrés laboral



Los participantes adquirirán las herramientas y técnicas necesarias para identificar, comprender y gestionar el estrés en el entorno laboral, mejorando así su bienestar emocional y su rendimiento profesional.

Contenido del Curso

- Introducción al Estrés Laboral
- Identificación de Síntomas y Fuentes de Estrés
- Técnicas de Manejo de Estrés
- Gestión de Tiempo y Organización
- Comunicación y Resolución de Conflictos
- Estilo de Vida Saludable
- Equilibrio Entre Vida Laboral y Personal



TODO EL PERSONAL



10-15 HRS.



PRESENCIAL Y EN LÍNEA

