

El Servicio Regional de Empleo y Formación y la Fundación Integra emiten el presente

DIPLOMA

acreditando que

D. Jose Franco Hernández

con N.I.F. 48504357W ha participado con aprovechamiento en el curso

Gestión del estrés y técnicas de relajación

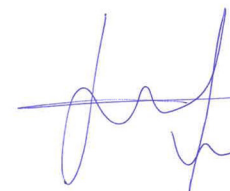
impartido por la Plataforma de eFormación de la CARM (form@carm)
de 6 horas de duración celebrado bajo la modalidad de formación online
en las fechas comprendidas entre el 20 de julio y el 22 de julio de 2021

Murcia, a 22 de julio de 2021

Código de Verificación: 113_37572_1626948543
<https://www.formacarm.es/verificacion>



María Isabel López Aragón
Directora General del Servicio Regional de Empleo y Formación



Joaquín Ruiz Montalván
Gerente de la Fundación Integra

Contenidos Formativos

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa

CAPÍTULO 1. EL ESTRÉS

- Tema 1. Introducción
- Tema 2. ¿Qué es el estrés laboral?
- Tema 3. Factores desencadenantes
- Tema 4. Síntomas y consecuencias del estrés laboral

CAPÍTULO 2. CÓMO CONTROLAR SITUACIONES DE ESTRÉS

- Tema 1. Introducción
- Tema 2. Estrategias de prevención y manejo del estrés laboral
- Tema 3. Técnicas de relajación:
 - Mindfulness
 - Relajación en imaginación
 - Control de la respiración
 - Técnica de relajación muscular progresiva