



PROGRAMA HOLISTICO SOBRE STRESS LABORAL

BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA

COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE

MATERIALES Y CONTENIDOS IMPARTIDOS:

- 1.- ¿Guía sobre el stress laboral? PDF**
- 2.- Programa holístico del stress laboral. PDF**
- 3.- Libro: Prevención del stress en el trabajo. PDF**
- 4.- Diagnóstico sobre la personalidad. PDF**
- 5.- Guía sobre la técnica de relajación.**
- 6.- Formato de autoevaluación. PDF**
- 7.- Recetas equilibradas y densas en nutrientes PDF**

