

**INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO  
DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**

**Propuesta de Curso**

Curso:	<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>
Duración:	20 hrs.
Objetivo:	Conocer los efectos personales del estrés, así como su relación con los demás cambios en los niveles de calidad de vida, partiendo del conocimiento de sus fuentes individuales, en el ambiente familiar, laboral y social. Además adquirir y desarrollar habilidades de auto regulación emocional para enriquecer la capacidad inicial de afrontamiento del estrés cotidiano.
Temática:	<b>CONTENIDO</b>  <ol style="list-style-type: none"><li>1. Qué tan cerca del límite te encuentras</li><li>2. Estrés provocado por presiones del trabajo</li><li>3. Inventario de la conciencia del estrés</li><li>4. Estilo y calidad de vida.</li><li>5. Factores asociados a una mayor expectativa de vida.</li><li>6. Control y manejo efectivo de nuestras emociones</li><li>7. Cuestionario de conductas estresantes</li><li>8. Ejercicios prácticos y dinámicas de grupo</li></ol>
Participantes:	25 Personas Máximo
Costo:	<b>\$ 9,000.00</b> (Son: Nueve mil pesos 00/100 M.N.) Incluye manual del participante.