

Modalidad:

Presencial.

8 hrs.

Objetivo:

Identificar de manera secuencial los principales conceptos con relación al estrés y las causas en el trabajo que lo motivan, además de sus consecuencias más comunes. Del mismo modo, ayudar en el diagnóstico y prevención de una situación de estrés mediante un mecanismo de pensamiento consciente, racional y positivo.

Dirigido a:

Personal interesado en el tema, sin requisitos previos de participación.

Contenido

1. ¿Qué es el Estrés?
2. Desarrollo y consecuencias del estrés.
3. Prevenir y tratar el estrés.
4. Prevención, diagnóstico y resolución.
5. Imaginación.
6. Pensamiento consciente, racional.