

GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

OBJETIVOS:

- Desarrollar y consolidar las habilidades de gestión de estrés laboral.

CONTENIDOS:

- 1.- Controlar el estrés laboral a nivel mental
- 2.- Prevenir sus consecuencias a nivel físico
- 3.- Incrementar enfoque y rendimiento en el trabajo
- 4.- Ganar calidad y disfrute en el descanso personal
- 5.- Mejora en relaciones con compañeros y clima laboral