

FORMACIÓN

CCOO ON LINE

DESCUENTO AFILIACIÓN

CCOO

**VÁLIDO PARA
OPOSICIONES**

**CURSO: Técnicas de
prevención del estrés
en los centros
educativos (1ª Edición)**



Fechas: Del 1 al 30 de abril de 2021 **Horas:** 50.

Objetivos del Curso:

El curso permite ser capaz de tomar conciencia de sus emociones y aumentar sus posibilidades de desarrollo profesional y personal. Así como, conocer la necesidad de prevenir ciertos riesgos debidos al estrés laboral. Todo ello, experimentando el autoconocimiento, el aprendizaje y la puesta en práctica de diferentes técnicas que nos van a ayudar a la prevención que supone el trabajo día a día.

Programa del Curso:

Unidad 1: El estrés. Concepto y mecanismos que lo originan.

Unidad 2: La inteligencia emocional para prevenir el estrés. .

Unidad 3: Planificación en el afrontamiento del estrés laboral.

Unidad 4: Técnicas de relajación y disminución del estrés.

Precio de la matrícula del Curso: 30 € afiliados a CCOO, 65 € no afiliados.

PLAZAS LIMITADAS por orden de inscripción

Consulta en el **sindicato de tu provincia** todas las condiciones de afiliación.

ACCEDE A TODA LA INFORMACIÓN DE ESTE CURSO



Organiza:



UNIVERSIDAD
DE BURGOS