

AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



AMALTEA
CONSULTORÍA EN
IGUALDAD DE GÉNERO



Modalidad Online

6 horas
Precio: 50€/alum.
Edición abierta



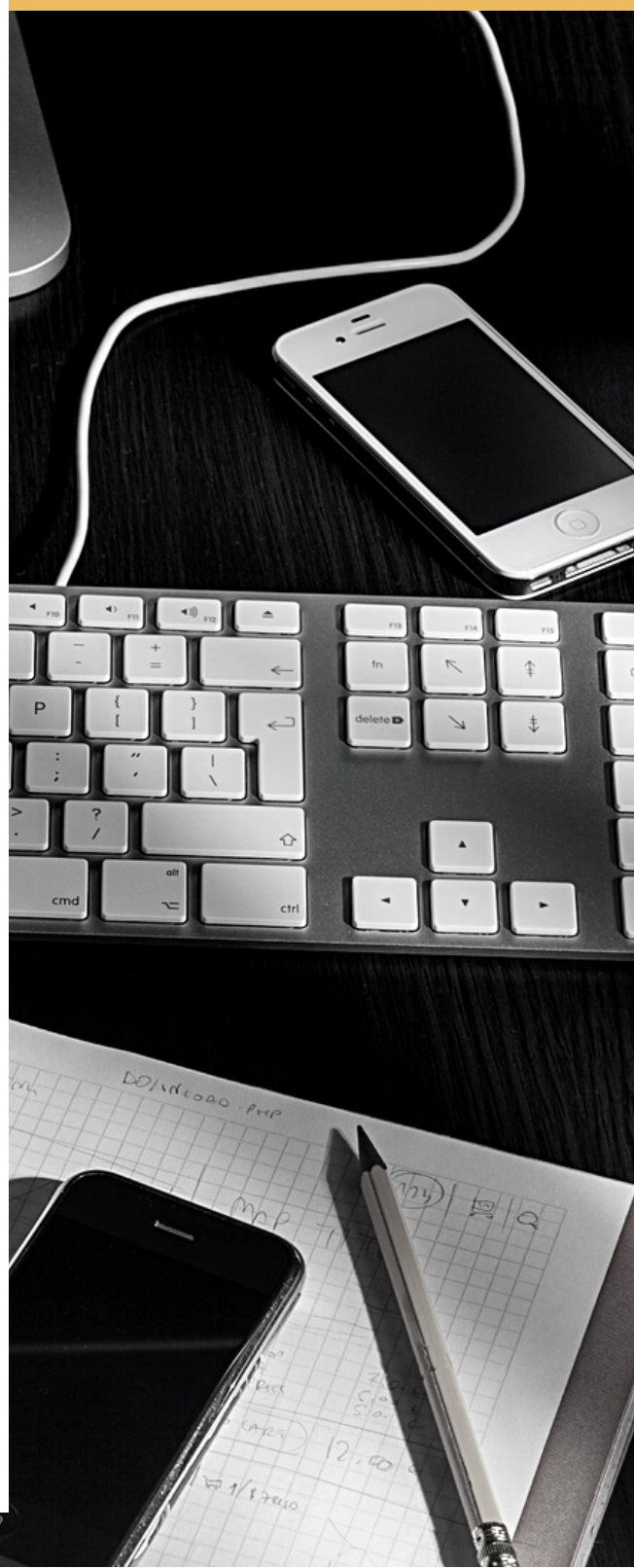
Modalidad Presencial

6 horas
Precio: 85€/alum.
Grupo mínimo: 10 personas



Certificado acreditativo

Por una Consultoría de
Género



CONTENIDOS

Módulo 1. Conceptualización del estrés

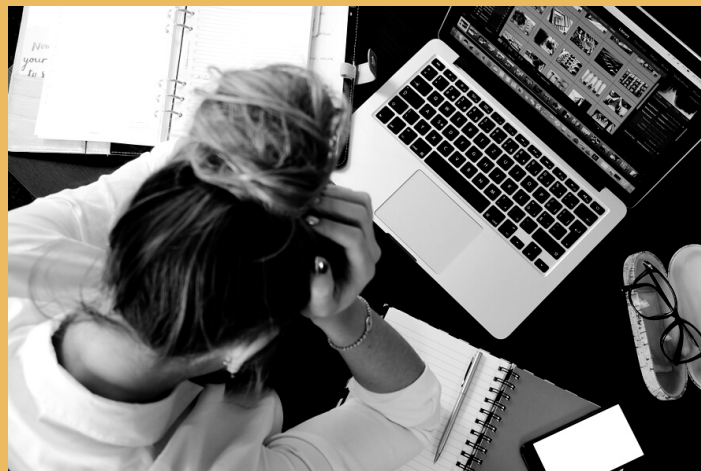
- Unidad 1. ¿Qué es el estrés?
- Unidad 2. El proceso de estrés
- Unidad 3. Principales estresores laborales
- Unidad 4. Consecuencias del estrés
- Unidad 5. Prevención del estrés laboral

Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 6. Tipos de estrategias de afrontamiento

Módulo 3. Técnicas de intervención

- Unidad 7. Estrategias cognitivo-conductuales
- Unidad 8. Estrategias emocionales
- Unidad 9. Estrategias conductuales



METODOLOGÍA

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales



MÁS INFORMACIÓN

 (+34) 662 020 503

 formacion@planigualdadempresas.es

 www.planigualdadempresas.es