

Manejo del Estrés Laboral



Objetivo:

Al término del curso participante obtendrá poderosas herramientas para potenciar su paz interior, equilibrar su nivel de estrés así como gestionar de forma efectivas sus emociones.



Beneficios

Aplicar las técnicas de relajación obtenidas en el curso para generar su propio bienestar, evitar posibles enfermedades del trabajo, mejorar su estilo de vida en general.



Contenido

¿Qué es el estrés laboral?

¿Cómo se produce y que provoca?

Las causas más frecuentes del estrés laboral

Mobbing laboral

Síndrome de Bornout



Duración

3 HRS.



Dirigido a

Líderes empresariales, Propietarios, Dueños de negocios, Directores, Gerentes, Capacitadores, RH.



Instructor

L.C.C. Mónica Armida Pérez Salas