



CONTROL Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS



Presencial
MADRID y SEVILLA



60 Horas



100%
Subvencionado

Si quieres:

- Conocer los riesgos psicosociales del trabajo educativo
- Saber prevenir situaciones de estrés y actuar contra ellas
- Enseñar a identificar el estrés y sus causas
- Enseñar técnicas de relajación

Este es tu curso!!!

“Learn different, learn with us.”



Aprender a reconocer y afrontar el estrés, inevitable en los centros de trabajo y aprender técnicas para prevenirlo y superarlo.



Contenidos:

1. El concepto de estrés
2. Las posibles causas y síntomas del estrés
3. El control y la prevención del estrés



Requisitos para realizar el Curso

El curso está 100% subvencionado y está dirigido a **Desempleados que pertenezcan a los siguientes colectivos:**

- Menores de 25 años
- Mayores de 50 años
- Desempleados de larga duración
- Discapacitados
- Sin estudios o con estudios de ESO o de Bachiller

Realizando con éxito el curso, conseguirás un **diploma acreditativo** de la realización del mismo.

Este curso se engloba en el marco de ayudas del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, financiado por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y por la Unión Europea– NextGenerationEU (C20.I01.P04), y se efectúa en la convocatoria del año 2023.

Dentro de esta convocatoria podrás realizar varios cursos sin límite de horas.

Este curso se impartirá en nuestros centros de Madrid y Sevilla.

Avenida de Manoteras 32, Edificio B, Planta Baja, 28050 **Madrid**.

Rafael Belmonte García, 4-6, 41010 **Sevilla**.

¡Contacta con nosotros y te informaremos!



910 10 10 80



627 85 76 96



hola@miscursosyformacion.com