



GABINETE DE FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN  
E INNOVACIÓN SALMANTINO, S.L.  
C/ Asturias, 5-7 Bajo - 37007 SALAMANCA



## CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

### Objetivos

- ✚ Los participantes serán capaces de asimilar las técnicas para poder identificar, gestionar, canalizar y prevenir el estrés que se origina en diferentes situaciones durante el desempeño de nuestro puesto de trabajo o vida personal
- ✚ Conocer qué es el estrés, sus causas y sus efectos.
- ✚ Afrontar situaciones estresantes
- ✚ Conocer, prevenir y facilitar medios para solucionar las consecuencias que el estrés produce tanto en nuestra salud como en las relaciones interpersonales

### Destinatarios

- ✚ Trabajadores en general.
- ✚ Directivos y empresarios de PYMES
- ✚ Responsables de Prevención de Riesgos Laborales de empresas en general

### Programa del curso

1. ¿Qué es el estrés? Tipología
2. Concepción biopsicosocial
3. Causas y efectos
4. Factores que potencian la aparición del estrés
5. Mediadores psicosociales del estrés
6. Estrategias de afrontamiento
7. Ejercicios y técnicas de relajación

### Carga Lectiva y Duración

El curso tiene una carga lectiva de **30 horas**. La duración del curso es de **1 a 2 meses** aproximadamente, pudiendo ampliarse o reducirse en función de las necesidades del alumno.

### Metodología

El curso se imparte en la metodología **“On-line”** en el [www.campuslaborprex.com](http://www.campuslaborprex.com), **“A distancia”** en formato papel, y **“Semipresencial”**, a demanda de empresas o colectivos (asociaciones, colegios profesionales, etc.)

### Precio y modalidades de pago

El precio del curso es de **75 €** on-line y **90 €** a distancia.