



Gestión emocional del estrés para trabajar y ser feliz



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 4 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Dotar de herramientas y habilidades para gestionar el estrés y ser feliz en el trabajo

CONTENIDOS

1. Estructura
2. Competencias
3. Objetivos
4. Beneficios
5. Duración y perfil
6. Metodología
7. Herramientas Mindfulness: conceptos básicos del funcionamiento del cerebro. - Relación cuerpo mente: el estrés y su gestión y calidad de vida. - El sistema nervioso: pensamientos recurrentes y afrontar la dificultad. - Resiliencia, emociones e inteligencia emocional.
 - Amabilidad. - Frecuencia cardiaca y desarrollo de la compasión.
 - Autoestima.
 - Nuestra sociedad.
 - Perdón.
 - Comunicación consciente.
 - Escucha activa.
 - Gestión del conflicto.
 - Ecuanimidad.
 - Felicidad.
 - Realización personal.
 - Integración de la práctica