

<b>DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS</b>
---

Código	10-007-FF	Denominación	<b>CONTROL DE ESTRÉS</b>		
Destinatarios	Empleados públicos en general				
Nº Ediciones	1	Participantes por Edición	15	Total de Participantes	15
Nº Horas por Edición	20	Total de Horas	20	LUGAR:	
				ZAFRA - LLERENA	
Objetivos: ADQUIRIR CONTROL EMOCIONAL					
Contenido: <ul style="list-style-type: none"> <li>- APROXIMACION TEORICA</li> <li>- ¿QUE ES EL ESTRES?</li> <li>- CONDICIONANTES PERSONALES Y AMBIENTALES</li> <li>- CONSECUENCIAS</li> <li>- TRASTORNOS PSICOFISIOLOGICOS DERIVADOS DEL ESTRES</li> <li>- TECNICAS DE RELAJACION</li> <li>- TECNICAS DE CONTROL</li> </ul>					