

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

Código	10-009-FF	Denominación	CONTROL DE ESTRÉS		
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:	
				NAVALMORAL DE LA MATA	
Objetivos: ADQUIRIR CONTROL EMOCIONAL					
Contenido: <ul style="list-style-type: none"> - APROXIMACION TEORICA - ¿QUE ES EL ESTRES? - CONDICIONANTES PERSONALES Y AMBIENTALES - CONSECUENCIAS - TRASTORNOS PSICOFISIOLOGICOS DERIVADOS DEL ESTRES - TECNICAS DE RELAJACION - TECNICAS DE CONTROL 					