



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**ONLINE**

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

# Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

Ver curso en la web

Solicita información gratis

Euroinnova International Online Education

# Especialistas en **Formación Online**

SOMOS  
**EUROINNOVA  
INTERNATIONAL  
ONLINE  
EDUCATION**



**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.



**CERTIFICACIÓN  
EN CALIDAD**

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

[www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)



Descubre Euroinnova International Online Education

Nuestros **Valores****ACCESIBILIDAD**

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

**HONESTIDAD**

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

**PRACTICIDAD**

**Formación práctica** que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

**EMPATÍA**

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés



DURACIÓN  
100 horas



MODALIDAD  
Online

### CENTRO DE FORMACIÓN:

Euroinnova International  
Online Education



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TITULACIÓN

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Titulación Expedida por  
Euroinnova International  
Online Education

QUALIFICA2



Titulación Avalada para el  
Desarrollo de las Competencias  
Profesionales R.D. 1224/2009

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## DESCRIPCIÓN

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés le ofrece una formación especializada en la materia. Con la realización de este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés de la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del área de conocimiento Seguridad y Prevención el alumno estudiara los conceptos básicos y específicos de dicha materia. Realiza esta formación y especialícese en Detección, Prevención y Gestión del Estrés.

## OBJETIVOS

- Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés está dirigido a todas aquellas personas interesadas en especializarse en dicha materia correspondiente a la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del Área de Conocimiento Seguridad y Prevención y que quieran especializarse en Detección, Prevención y Gestión del Estrés.

## PARA QUÉ TE PREPARA

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés le prepara para especializarse en Detección, Prevención y Gestión del Estrés dentro de la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del área de conocimiento Seguridad y Prevención, todo ello con único objetivo que es: Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

## SALIDAS LABORALES



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

## Seguridad / Seguridad y Prevención

## MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: Detección, Prevención y Gestión del Estrés
- Paquete SCORM: Detección, Prevención y Gestión del Estrés



\* Envío de material didáctico solamente en España.

## FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos  
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la  
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200



## FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

**15%**BECA  
Amigo**20%**BECA  
Desempleados**15%**BECA  
Emprende**20%**BECA  
Antiguos  
Alumnos

## LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

## 7 Razones para confiar en Euroinnova

1

## NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

## Las cifras nos avalan

**4,7** ★★★★★  
2.625 opiniones **4,7** ★★★★★  
12.842 opiniones **8.582**  
suscriptores **5.856**  
suscriptores

2

## NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3

## NUESTRA METODOLOGÍA

**100% ONLINE**

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

**APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO**

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

**EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO**

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

**NO ESTARÁS SOLO**

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

## 4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



## 5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.





**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

[Ver curso en la web](#)

[Solicita información gratis](#)

## 7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.





EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

Ver curso en la web

Solicita información gratis

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



## Programa Formativo

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1. Un problema universal;
2. Un maravilloso mecanismo de supervivencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS, HOY

1. Qué es lo que provoca estrés.
2. El estrés, subjetivo.
3. El estrés y el cambio.
4. La disolución del estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DÓNDE ACTÚA EL ESTRÉS.

1. Los tres cerebros.
2. La acción sobre el cerebro.
3. Las consecuencias habituales.
4. Quién sufre estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. QUÉ DICE LA MEDICINA.

1. Las primeras señales de alarma. Hans Selye.
2. El estrés según la frecuencia.
3. Holmes y Rosenman.
4. Friesman y Rosenman.
5. Indicadores de estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS ¿SIEMPRE ES MALIGNO?

1. Eutrés y distrés.
2. Lay de jerkes-dodson.
3. Síntomas de distrés crónico.
4. Dificultad y capacidad.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LO QUE NOS INTERESA SABER.

1. El rendimiento.
2. La jornada del directivo o del profesional.
3. Tu mejor herramienta.
4. Las endorfinas.
5. En busca de la felicidad.

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. CÓMO NOS AFECTA EL DISTRÉS.

1. Cómo afecta el distrés al individuo.
2. Diferencias individuales.
3. Burnout laboral.
4. Cómo afecta el distrés a la organización.
5. La espiral diabólica.

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. CÓMO NOS FABRICAMOS EL DISTRÉS.

1. La competitividad a ultranza.
2. El trabajo.
3. ¿Exigencias del puesto?
4. La paradoja del tiempo.
5. El perfeccionismo.
6. Lo urgente y lo importante.
7. Crisis, "incendios".
8. Dejar las cosas importantes para luego.
9. ¿Eres un laboradicto?.
10. El correo electrónico.
11. El "móvil".
12. El ordenador.
13. Tecnoestrés.
14. Teletrabajo.
15. La trampa de la actividad/esfuerzo.
16. Hacer varias cosas a la vez.
17. Contratos precarios.
18. El deporte.
19. El paro.
20. Otros factores de estrés relacionados con el trabajo.

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL MAYOR FABRICANTE DE ESTRÉS: EL MOBBING

1. Qué es el mobbing.
2. Consecuencias habituales.
3. Quiénes son los acosadores.
- 4.Cuál es la causa.
5. Cómo aparece.
6. Fase de incidentes críticos.
7. Acoso y estigmatización.
8. Intervención de la jerarquía.
9. Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto.
10. Salida de la organización.
11. Tipos básicos de actividades de acoso.
12. El caldo de cultivo.



## UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL ESTRÉS LABORAL.

1. Algunos datos sobre los trabajadores.
2. Los costes del estrés laboral
3. Los estresores más frecuentes.

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS.

1. Analiza tu estrés.
2. El manejo de las emociones.
3. En el plano personal.
4. En el plano organizacional.

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. CÓMO COMBARIR EL ESTRÉS.

1. En el plano personal.
2. En el plano organizacional.



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



EUROINNOVA  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés

Ver curso en la web

Solicita información gratis

# Euroinnova

## International Online Education

*Esta es tu Escuela*



¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

**Solicita información sin compromiso.**

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!