



EUROINNOVA FORMACION
INTERNATIONAL BUSINESS SCHOOL

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Titulación certificada por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Duración: 50 horas

Precio: 29 € *

Modalidad: Online



Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Descripción

Si desea aprender como controlar el estrés a través de técnicas de relajación este es su momento, con el Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta labor de la mejor manera posible. Las técnicas de control y las habilidades de inteligencia emocional son prácticas y destrezas fundamentales en situaciones donde conviven varias personas y en concreto en el aspecto laboral. Por ello con la realización de este Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico podrá conocer los aspectos fundamentales para controlar el estrés y así tener una mejor imagen de cara al público.

Euroinnova Business School

Euroinnova Business School, es una escuela de negocios avalada por 5 universidades y múltiples instituciones a nivel internacional. En el siguiente enlace puede ver los

cursos Homologados

Además Euroinnova cuenta con más de 10.000

cursos online

Puede matricularse hoy con un 10% de descuento, si se matricula online en el siguiente enlace:



Al formar parte de Euroinnova podrás disponer de los siguientes servicios totalmente gratis, además de pasar a formar parte de una escuela de negocios con un porcentaje de satisfacción de más del 95%, auditada por agencias externas, además de contar con el apoyo de las principales entidades formativas a nivel internacional.



Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

A quién va dirigido

Este Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico está dirigido a todos aquellos profesionales o cualquier persona que se preocupan por el control de las emociones que sufran y deseen adquirir conocimientos sobre el control del estrés a través de técnicas de relajación.

Objetivos

- Conocer los aspectos de inteligencia y emociones.
- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes.
- Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
- Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.

Para que te prepara

Este Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico le prepara para conocer las técnicas fundamentales sobre el control del estrés, estableciendo unas prioridades para que en función de la situación de la que se trate el alumno sea capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle.

Salidas laborales

Psicólogos / Pedagogos / Docencia / Empresarios / Formadores.

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Titulación

Doble Titulación Expedida por EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

TITULACIÓN EXPEDIDA POR
EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

CUALIFICA2



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 Formación vía correo postal, la titulación que acredita el haber 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 institución que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

Ei/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo Consejo Superior de Investigaciones Científicas y Social de la UNESCO (Ley. Resolución 65/84)

Forma de financiación

- Contrarrembolso.
- Transferencia.
- Tarjeta de crédito.
- PayPal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Llama gratis al 900831200 e informate de los pagos a plazos sin intereses que hay disponibles

Metodología

La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicio Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Materiales didácticos

El alumn@ recibe un email con las Claves de Acceso al CAMPUS VIRTUAL en el que va a poder acceder a todo el contenido didáctico, así como las evaluaciones, vídeos explicativos, etc. así como a contactar con el tutor en línea quien le va a ir resolviendo cualquier consulta o duda que le vaya surgiendo tanto por email, chat, foros, telefono, etc.

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plan profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- Por e-mail: El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- Por teléfono: Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de 6 meses para la finalización del curso, a contar desde la fecha de recepción de las mate del mismo.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Agencia de colocación autorizada N° 9900000169

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

Programa formativo

MÓDULO 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

- 1.La Inteligencia
- 2.Inteligencia Interpersonal
- 3.Inteligencia Intrapersonal
- 4.Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- 5.Orígenes de los test de Inteligencia
- 6.Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

- 1.Las emociones
- 2.La Pasión y la Razón

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

- 1.Introducción. Antecedentes históricos del estrés
- 2.Conceptos Básicos
- 3.Desencadenantes y causas del estrés
- 4.Tipos de estrés
- 5.Síntomas del estrés
- 6.Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS LABORAL

- 1.Introducción
- 2.Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
- 3.Desarrollo del Estrés Laboral
- 4.Tipos de estrés Laboral
- 5.Causas del Estrés Laboral
- 6.Síntomas del estrés laboral
- 7.Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL BURNOUT

- 1.¿Qué es el Burnout?
- 2.Tipos de Burnout
- 3.Fases del Burnout
- 4.Causas del Burnout
- 5.Síntomas del Burnout
- 6.Consecuencias del Burnout

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico

7.Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- 1.Medidas de prevención e intervención
- 2.Técnicas para la prevención del estrés
- 3.Intervención en situaciones de crisis

PROGRAMA DE BECAS PARA MASTER

Euroinnova cuenta con un programa de **becas de master** para ayudarte a decidir tu futuro, puedes entrar y solicitarla, Euroinnova cuenta con más de 2000 **master online** que puedes consultar y solicitar tu beca.

Haz clic para conocer nuestro catálogo de

cursos online

Terminos relacionados:

autocontrol, Autoestima Alta y Baja, Cociente, Cognitivas, Distorsiones Cognitivas, emocional, Estrés, Habilidades sociales, Intelectual (CI), Inteligencia Intrapersonal, Inteligencias, Interpersonal, Interpersonales, Laboral, Múltiples, Relaciones, Síntomas del Estrés, tecnicas, Tipos de Estrés

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200

+ de 100.000 alumnos formados con el 99% de satisfacción, consulta opiniones reales

Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

FICHA DE MATRICULACIÓN

Para efectuar su matrícula sólo tiene que hacernos llegar esta ficha con sus datos personales vía email a formacion@euroinnova.com.

POSTGRADO EN QUE DESEA MATRICULARSE: :

.....

Nombre:

Apellidos:.....

DNI/ID/Pasaporte:.....

Domicilio envío:

..... CP:.....

Localidad:.....

Provincia:..... País:.....

Teléfono:..... E-mail:.....

Horario de entrega (Mañana o tarde).....

Forma de pago

Observaciones:.....

Una vez recibidos los datos personales, uno de nuestros asesores pedagógicos contactará con usted para concretar la matrícula y confirmarle cuando va a recibir todos los materiales en su domicilio.



EUROINNOVA
BUSINESS
SCHOOL

DESDE ESPAÑA LLAMA GRATIS A:
900 831 200

DESDE FUERA DE ESPAÑA:
+ 34 958 05 02 00

EUROINNOVA FORMACIÓN
POLÍGONO INDUSTRIAL LA ERMITA.
EDIF. CENTRO DE EMPRESAS GRANADA. OFICINA 1º D • 18230 ATARFE - GRANADA
Teléfono: 958 050 200

Información gratis Curso Online de Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés: Práctico



www.euroinnova.edu.es

Llama gratis : 900 831 200