

# GESTIÓN DE L'ESTRÉS

(ON-LINE)  
20H

**¡NOVEDAD!**



**IMPORTANTE:** En caso de inscribirse desde Barberà Promoció, por favor, indicarlo en el e-mail.

## OBJETIVOS:

- Identificar las diferentes formas de respuestas de estrés.
- Enseñar técnicas de reducción del estrés.
- Utilizar métodos y herramientas para organizar el trabajo y por una buena gestión del tiempo.

## CONTENIDOS:

- Qué es el estrés: Aspectos personales y psicosociales
- El estrés como problema laboral y psicosocial
- Estrategias de gestión del estrés
- Técnicas y recursos para la gestión del estrés
- Bases de la organización del trabajo
- Métodos y herramientas para organizar el trabajo

**FORMACIÓN 100%  
SUBVENCIONADA**

**CUANDO:**

**febrero 2023**

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

**marzo 2023**

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## INSCRIPCIÓN



- **Documento original Anexo 1 (Solicitud de participación)** debidamente cumplimentado y firmado en **color azul**.

- **Fotocopia legible DNI** en vigor anverso y reverso

- **Vida laboral actualizada**

- **Fotocopia encabezamiento última nómina o último recibo de autónomos.**

- En caso de estar en **situación de desempleo (hoja de la OTG y fotocopia de un documento con el número de inscripción a la Seguridad Social)**

☎ 93 240 56 97

📞 601 62 71 47

✉ [formacion@cesi-iberia.com](mailto:formacion@cesi-iberia.com)