



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

OBJETIVOS

Valorar las causas y consecuencias del estrés en el trabajo y las técnicas de reducción

CONTENIDOS

Técnicas de relajación

Técnicas de respiración

Técnicas cognitivas

Técnicas de gestión del tiempo

Técnicas de mejora en habilidades sociales

Hábitos de vida saludables

Consejos a aplicar en el lugar de trabajo