

Curso de "CONTROL DEL ESTRÉS"
20 horas

- Módulo I: Para qué sirve la ansiedad (2 horas)
- Módulo II: Efectos del estrés (3 horas)
- Módulo III: Control cognitivo de la ansiedad (3 horas)
- Módulo IV: Autoinstrucciones (2 horas)
- Módulo V: Solución de problemas y toma de decisiones (2 horas)
- Módulo VI: Control del entorno. Habilidades de comunicación (2 horas)
- Módulo VII: Técnicas de relajación (3 horas)
- Módulo VIII: Desarrollo de estilos de vida saludables (3 horas)