



# Gestión Positiva del Estrés N1

## Duración

8 horas

## Objetivos

Gestión positiva del estrés - calma y claridad mental

## Contenido

Conocer qué es el estrés y los procesos de estrés en nuestro cuerpo

Saber distinguir las distintas clases de estrés: bueno y malo

Qué consecuencias tiene el estrés en nuestro organismo

Cómo detectar nuestros factores estresantes

Neurociencia: la química de nuestro cuerpo para producir calma

Cómo actuar para gestionar positivamente el estrés

Desarrollar la resiliencia: más fuertes con las adversidades

Definir un Plan de acción para reducir el estrés y generar bienestar