

# AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

---



**AMALTEA**  
Igualdad de Género



## Modalidad Online

6 horas  
Precio: 49,5/alum.  
Edición abierta

---



## Modalidad Presencial

6 horas  
Precio: 85,80€/alum.  
Grupo mínimo: 10 personas

---



## Certificado acreditativo

Por una Consultoría de  
Género

# CONTENIDOS

---

## Módulo 1. Conceptualización del estrés

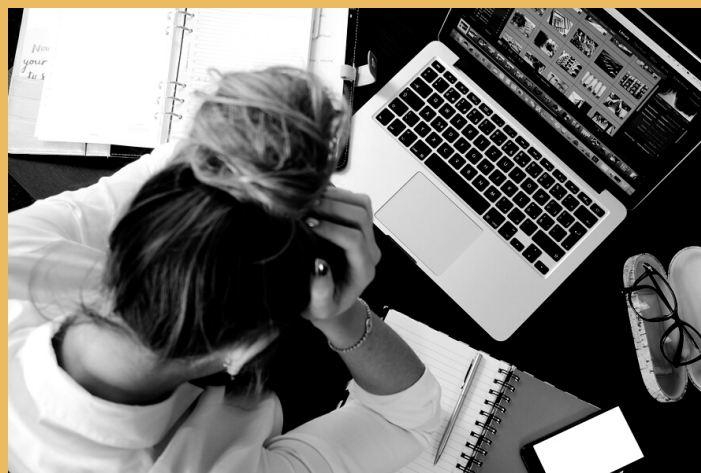
- Unidad 1. ¿Qué es el estrés?
- Unidad 2. El proceso de estrés
- Unidad 3. Principales estresores laborales
- Unidad 4. Consecuencias del estrés
- Unidad 5. Prevención del estrés laboral

## Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 6. Tipos de estrategias de afrontamiento

## Módulo 3. Técnicas de intervención

- Unidad 7. Estrategias cognitivo-conductuales
- Unidad 8. Estrategias emocionales
- Unidad 9. Estrategias conductuales



## METODOLOGÍA

---

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones


Casos reales

## MÁS INFORMACIÓN

---

 (+34) 662 020 503

 [formacion@amalteaconsultoria.es](mailto:formacion@amalteaconsultoria.es)

 [www.planigualdadempresas.es](http://www.planigualdadempresas.es)