

C U R S O

# GESTIÓN DEL ESTRÉS



PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

ATENCIÓN AL CLIENTE: 900 900 138

[info@cualtis.com](mailto:info@cualtis.com)

[www.cualtis.com](http://www.cualtis.com)



## QUÉ

Este curso nos enseñará a canalizar las reacciones que nuestro organismo pone en marcha cuando percibe situaciones que generan un exceso de demanda para los recursos con los que contamos en ese momento, y con ello a evitar los efectos negativos que el estrés pueda tener sobre nuestra salud.

## CÓMO

Un profesional sanitario le enseñará lo que es el estrés, sus efectos y la manera de controlar situaciones estresantes.

## POR QUÉ

Porque el estrés tiene un componente subjetivo importante que es necesario aprender para mejorar situaciones diarias y que no se transformen en daños para la salud.



## PARA QUIÉN

Este curso está dirigido a las empresas que por su actividad profesional o a consecuencia de su entorno, sean susceptibles de sufrir estrés, y que como consecuencia de ello, la salud y/o el rendimiento laboral se vea afectada de alguna manera.

## DÓNDE

Podemos organizar cursos en nuestras instalaciones, o bien en salas de formación de la propia empresa.

CURSO

**Gestión del estrés**