

Rudy Bormans
COACHING

TALLER

The Academy
by Rudy Bormans Coaching

Estrés. ¿Cómo gestionarlo?



DURACIÓN
3 horas



METODOLOGÍA
Presencial



AFORO
20 personas

Rudy Bormans
COACHING

¿Qué es el estrés?

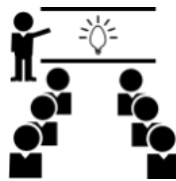


Nuestra respuesta a cualquier aspecto de nuestras vidas que percibimos como un reto o amenaza, se conoce como estrés y se traduce en una activación fisiológica del organismo que repercute en nuestro modo de pensar, sentir y comportarnos.



DURACIÓN

3 horas



METODOLOGÍA

Presencial



AFORO

20 personas



CONTENIDO

1. Tipos de Estrés
2. Síntomas
3. La percepción del estrés
4. Consecuencias
5. Principios básicos para combatir el estrés
6. Tipos de conductas
7. Consejos prácticos



Rudy Bormans

COACHING



INVERSIÓN

65€

(IGIC no incluido)



TODO CAMBIO ES POSIBLE

www.rudybormanscoaching.com

CONTACTO

Rudy Bormans
COACHING

info@rudybormanscoaching.com

www.rudybormanscoaching.com

Tlf. +34 928 402 434
Mvl +34 674 528 316



C/ Dolores de la Rocha, 36, Las Palmas de Gran Canaria

