



# GESTIÓN DEL ESTRÉS Y RESILIENCIA

**Sku:** 3022EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Conocer el papel de la gestión emocional en el liderazgo empresarial. Llevar a cabo distintas técnicas de control del estrés en el ámbito laboral. Analizar el concepto de resiliencia.

## CONTENIDOS

1.INTRODUCCIÓN A GESTIÓN DEL ESTRÉS 2.PAPEL DE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL LIDERAZGO EMPRESARIAL 3.GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO 4.EL ESTRÉS LABORAL A NIVEL INDIVIDUAL 5.EL CONCEPTO DE RESILIENCIA