Gestión del estrés

Solo en el Reino Unido se estima que un tercio del absentismo laboral está relacionado con el estrés. Otros países industrializados manejan cifras similares. El estrés supone un alto coste para las empresas y un coste personal para los individuos igual de elevado, transformado en síntomas físicos y de comportamiento.

¿Qué aprenderás?

- A limitar los factores que en el trabajo puede llevar al perjudicial estrés.

Contenidos del curso

1. Sobre este curso
2. Estrés y ejercicio
3. Estrés y establecer prioridades
4. Estrés y delegación
5. Resumen

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI
Developed: Video Arts
Tematica: Desarrollo personal

Duration: 15 minutes
License: subscription
Languages: es, en