

# CURSO 8 HORAS PRESENCIALES

Spa & Golf Bonalba  
Muchamiel

CONSULTAR PRÓXIMAS CONVOCATORIAS

RESERVA TU PLAZA

**965 634 539**

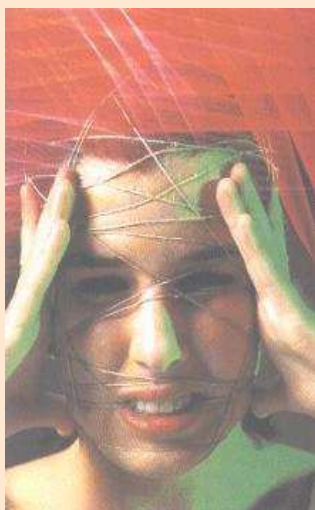
formacion@solergestion.com

www.solergestion.com

**420€**

**BONIFICABLES**

## CURSO GESTIÓN EFICAZ DEL ESTRÉS



Toma de consciencia individual sobre las causas y efectos que el estrés y la ansiedad generan en nuestro mundo de tensiones, agresividad y escasez de tiempo, así como las soluciones prácticas para superar problemas y dar a nuestra vida laboral una orientación más satisfactoria.

**MODULO I.-** Estrés y ansiedad.

**MODULO II.-** Estrés: Comprensión Global y Conocimiento Personal.

**MODULO III.-** Aplicación de técnicas avanzadas para mejorar nuestra vida laboral.

- 09:00 Mañana: Encuentro en el Spa Bonalba Golf (Muchamiel)
- 09:30 Modulo I
- 11:00 Coffee Break
- 11:30 Modulo II
- 13:30 Comida: Restaurante del Spa.
- 15:30 Modulo III – Parte teórica en aula y práctica en piscina cubierta.
- 17:00 Jacuzzi y masaje según turnos.

**INDISPENSABLE LLEVAR ATUENDOS PARA EL BAÑO  
(Gorro, Bañador y Chanclas)**



**Gestionamos la bonificación de sus créditos para  
la formación de la FUNDACIÓN TRIPARTITA**