

INDICE

GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

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.

SESIÓN PRÁCTICA DE RELAJACIÓN

09:00 Mañana: Encuentro en el **Spa Bonalba Golf** (El Campello)

09:30 Modulo I

11:00 **Coffee Break**

11:30 Modulo II

13:30 **Comida:** Restaurante **TAPELIA**

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)