

OBJETIVOS CONTROL DE ESTRÉS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Introducir al alumno al concepto de estrés, los síntomas, las consecuencias y los factores psicosociales que inciden en el mismo.
- Conocer algunos ejemplos de estrés laboral.
- Cómo evaluar psicológicamente el estrés laboral, cómo controlarlo y prevenirlo.
- Definición de inteligencia emocional y su importancia para gestionar las emociones y controlar el estrés.
- Dominar las habilidades que se pueden desarrollar para el control y la mejora del estrés en el ámbito social y laboral.
- Estudio de las emociones en base al conocimiento del cerebro emocional y la inteligencia empresarial.