

DOBLE TITULACIÓN

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN

+

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN CONTROL
DEL ESTRÉS Y BOURNOUT

esneca
BUSINESS SCHOOL

LMAS845

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



aen
asociación española
de escuelas de negocios



DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Técnicas de Relajación y Control del Estrés y Bournout** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la relajación como terapia de base, las diferentes técnicas de relajación, los diferentes tipos de masaje, los conceptos básicos sobre el estrés y la ansiedad, la incidencia en el entorno laboral, el control del estrés en la jornada laboral y el síndrome burnout, entre otros conceptos relacionados con el temario. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento del curso.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
300H



MODALIDAD
ONLINE



*La modalidad incluye módulos con
clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO
*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2380\$

VALOR ACTUAL: 595\$

*Importe expresado en Dólares Americanos

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios, el alumno recibirá un diploma que certifica que ha superado con éxito el **“MAESTRÍA INTERNACIONAL EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN + MAESTRÍA INTERNACIONAL EN CONTROL DEL ESTRÉS Y BOURNOUT”** de Grupo Esneca Formación. Nuestro centro de estudios está avalado por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

REDES SOCIALES



CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN: LA RELAJACIÓN COMO TERAPIA DE BASE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIFERENTES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENTES TIPOS DE MASAJE

PARTE 2. ESTRATEGIAS PERSONALES PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS, BURNOUT Y OTROS RISCOS PSICOSOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ANSIEDAD. DIFERENCIACIÓN ESTRÉS-ANSIEDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INCIDENCIA EN EL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL ESTRÉS. LAS ALERTAS DEL ESTRÉS

1. Temperatura.
2. Tensión muscular.
3. Sudoración.
4. Tasa cardíaca.
5. Respiración.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL CONTROL DEL ESTRÉS EN LA JORNADA LABORAL

6. Pautas de organización.
7. Mejora de hábitos.
8. Educación postural.
9. Utilización eficiente de los medios tecnológicos (herramientas de trabajo).
10. Entrenamiento en respiración.
11. Herramientas de mejora de la atención y concentración.
12. Ejercicios de higiene laboral en el puesto de trabajo.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. QUE ES EL SINDROME BURNOUT

1. ¿Cuáles son los factores desencadenantes del síndrome?
2. Como evoluciona un síndrome burnout
3. ¿Cuáles son los principales efectos.
4. Efectos en el trabajo
5. Efectos en la actividad laboral
6. Cómo podemos hacer para prevenirlo
7. Que podemos hacer de adelante la existencia de posible burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 7. OTROS CINGLES PSICOSOCIALES