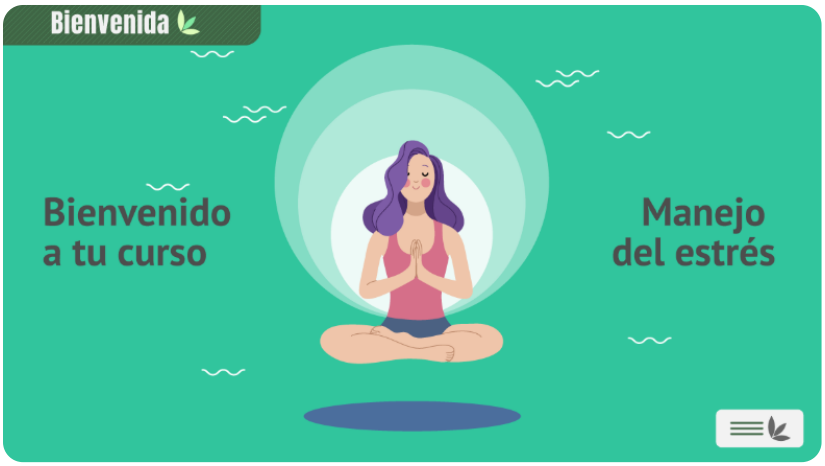
Código: SST009

Duración: 20 minutos



Manejo del estrés

El estrés laboral puede afectar el rendimiento y la salud. Este curso proporciona herramientas prácticas para comprender el estrés, sus efectos y cómo manejarlo de forma efectiva en el trabajo.

Objetivo:

Facilitar la comprensión de los efectos del estrés en el ámbito laboral y proporcionar estrategias efectivas para su manejo, mejorando el bienestar y la productividad de los participantes.

Contenido:

¿Qué es el estrés?
Sistema Nervioso Autónomo:
Expansión y contracción.
Percepción.
Manejo del estrés:
Respiración.
Esqueleto.
Movimiento.
Ejercicio práctico.

Recursos:

Curso Interactivo en HTML5, Empaquetado Scorm 1.2, Banco de preguntas para certificación

Metodología:

El curso ha sido diseñado bajo el modelo de formación andragógica virtual asincrónica para promover el aprendizaje autónomo, permitiendo a los participantes avanzar a su propio ritmo y según su disponibilidad.

El diseño instruccional de este curso se orienta a la educación de adultos, reconociendo la experiencia previa de los estudiantes y fomentando tanto la autogestión como la aplicación práctica del conocimiento en contextos reales. Los contenidos se organizan en unidades de microaprendizaje secuenciales y se enriquecen con recursos multimedia interactivos, tales como videos explicativos, simuladores, infografías, lecturas complementarias en formato PDF y evaluaciones formativas.

Colombia:
(+57) 314 500 1814
contacto@sistel.co

Panamá:
(+507) 6820 4684
eduardo.carballo@sistel.co

MEXI-CAM:
(+52) 56 1311 1493
ilan.tesone@sistel.co

USA:
(+1) 786 668 3822
david@sistel.co

© SISTEMAS TELEMÁTICOS SISTEL S.A.S. Todos los derechos reservados. Este catálogo virtual y su contenido son propiedad exclusiva de SISTEMAS TELEMÁTICOS SISTEL S.A.S. Queda prohibida su reproducción total o parcial sin autorización expresa.

Empresa B Certificada