



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



FORMACIÓN ONLINE

Titulación expedida por Euroinnova International Online Education
y Universidad Latinoamericana

Curso en Gestión del estrés y Relajación

ALIANZA EUROINNOVA Y GRUPO LOTTUS

Gracias a la **colaboración entre Euroinnova y el Grupo Lottus Education**, se pretende ofrecer una formación de calidad al alumnado, que responda a las demandas del mercado laboral a nivel global.

De esta forma, Euroinnova refuerza su presencia en el mercado mexicano, ampliando su catálogo de programas formativos online, gracias a la colaboración con uno de los grupos del sector educativo más importantes del país Latinoamericano, que cuenta con **+80k alumnos presenciales**.

Una alianza que apuesta por la **democratización de la educación**, con el fin de revolucionar el mundo de la formación online y ofrecer a nuestros alumnos y alumnas programas de calidad para que tengan la oportunidad de acceder a un futuro prometedor.



EUROINNOVA Y ULA



Euroinnova International Online Education inicia su actividad con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una **escuela de formación online** reconocida en territorio nacional e internacional por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

La **ULA** fue inaugurada en la Ciudad de México el 4 febrero de 1976. La Universidad Latinoamericana (ULA) ofrece diversos programas académicos, niveles y modalidades educativas, principalmente de forma: escolarizada, semipresencial y en línea.

Tecnología e innovación son las mejores aliadas de ULA. Estos planes están apoyados por múltiples **plataformas tecnológicas**, cubriendo así las necesidades de formación académica que demanda el mercado, desde nivel medio superior hasta posgrado.

VALORES

Los valores sobre los que se asienta Euroinnova son:

1

Accesibilidad

Somos cercanos y comprensivos, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

2

Honestidad

Somos claros y transparentes, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.

3

Practicidad

Formación práctica que suponga un aprendizaje significativo. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

4

Empatía

Somos inspiracionales y trabajamos para entender al alumno y brindarle así un servicio pensado por y para él.

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas más de **300.000 alumnos** provenientes de los cinco continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.



Curso en Gestión del estrés y Relajación



DURACIÓN
100 horas



MODALIDAD
Online



ACOMPANIAMIENTO PERSONALIZADO

TITULACIÓN

Titulación de Curso en Gestión del estrés y Relajación con 100 horas expedida por Universidad Latinoamericana ULA en conjunto con Euroinnova International Online Education



DESCRIPCIÓN

Si te interesa el ámbito de la relajación en concreto hablando de la psicología no puedes perder la oportunidad de conocer este Curso en Gestión del estrés y Relajación. Te proporcionará una formación muy útil en nuestro día a día. Le servirá de ayuda tanto para el ámbito privado como para el ámbito laboral o de cara al público ya que le ayudará a gestionar de forma más eficiente el estrés. También podrá conocer más información sobre el burnout y cómo superar el estrés laboral. Además, con este Curso en Gestión del estrés y Relajación conocerás los mejores métodos para conseguir un buen estado de relajación. Por otro lado, con el servicio personalizado de tutorización, podrás ampliar aspectos que a nivel personal o laboral te resulten más necesarios

OBJETIVOS

- Conocer los aspectos de inteligencia y emociones
- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia
- Adquirir conocimientos para llevar la prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad
- Reconocer el impacto e influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de la inteligencia emocional

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El presente Curso en Gestión del estrés y Relajación está dirigido a todos aquellos profesionales del ámbito de la psicología o cualquier persona que se preocupan por el control de las emociones que sufran y deseen adquirir conocimientos sobre el control del estrés a través de técnicas de relajación

PARA QUÉ TE PREPARA

Con esta formación de Curso en Gestión del estrés y Relajación conocerás las técnicas fundamentales sobre el control del estrés, estableciendo unas prioridades para que en

función de la situación de la que se trate sea capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle. Tanto enfocado para usted mismo como para ayudar a otras personas en su ámbito laboral, sobre todo si usted es psicólogo, pedagogo, docente o empresario.

SALIDAS LABORALES

Una vez finalizada la formación en el presente curso, habrás obtenido las competencias tanto profesionales como personales que aumentaran tus posibilidades laborales gracias a este Curso en Gestión del estrés y Relajación. Por tanto, tendrás posibilidad extra de trabajar como psicólogo, pedagogo, docente, empresario, formador de empleados entre otros.

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos
Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la
garantía de

LLÁMANOS GRATIS AL  +34 900 831 200

 innovapay

6 RAZONES PARA CONFIAR EN EUROINNOVA

1 NUESTRA EXPERIENCIA

- ✓ Más de **20 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción.
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan



4,7 ★★★★★
2.625 opiniones



4,7 ★★★★★
12.842 opiniones



8.582
suscriptores



5.856
suscriptores

2 NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3 NUESTRA METODOLOGÍA



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.



EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

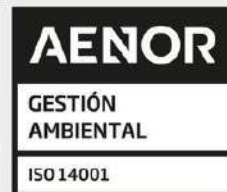


NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N° 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001



5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Programa Formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

QUIEN QUIERAS SER QUIEN QUIERAS SER
QUIEN QUIERAS SER QUIEN QUIER
QUIEN QUIER
QUIEN QUIERAS SER QUIEN QUIER

Quien quieras ser

