

Gestió de l'estrès a l'àmbit de l'educació Infantil, Primària i Secundària

Probablement tinguis un interès en conèixer com funciona l'estrès, com alleujar i controlar-lo, i què tècniques pots aplicar en tu dia a dia para aconseguir estar millor.



El curs està compost per un conjunt de tècniques de control de l'activació, de gestió emocional i cognitiva amb l'objectiu de tenir eines per poder viure millor en un món on l'estrès ha passat a formar part de totes les àrees de la nostra vida.

L'objectiu d'aquest document és que et serveixi de guia i manual per aquest viatge de coneixement. A través del document i en els diferents temes

Inici del curs:

01/03/2021 al 01/04/2021

01/07/2021 al 15/07/2021

t'anirem incloent links a vídeos i referències a articles per ajudar-te a augmentar els teus coneixements-