



TALLER ANTI-ESTRÉS “RELAJA TU CORAZÓN”



OBJETIVOS

Dar a conocer las consecuencias que tiene el estrés para nuestro organismo y la forma en la que afecta a nuestro corazón.

Aprender a distinguir entre estrés, ansiedad, depresión y sus síntomas.

Saber como afecta este factor de riesgo cardiovascular a nuestras vidas y saber controlarlo.

Consejos para la mejora del estado emocional.



METODOLOGÍA

Se ha diseñado este curso pensando en la población general, y en personas con un alto nivel de estrés o predisposición al mismo, ya sea por su condición física o por su ámbito laboral o social, con el objetivo que mediante las clases teóricas, el alumno sepa diferenciar los diversos tipos de estrés y enseñarle pautas para focalizar y resolver el problema.

Nuestro profesorado posee la formación y acreditación necesaria para la impartición de esta materia.

La entidad aportará el material teórico necesario para poder llevar a cabo la formación.



REQUISITOS

Población en general

Personas con un nivel de estrés medio y/o elevado, y aquellas con una alta predisposición a padecerlo.



HORARIO

La duración del curso es de 2h y se realizará en una única jornada.

El horario irá en función de lo que se estipule por la mayoría de asistentes.



PARTICIPANTES

Grupos de mínimo 10 personas y máximo de 20 personas.



PRECIO

El precio de la formación son 20€ por persona.

Para colectivos se realizará presupuesto.



TITULACIÓN

El centro emitirá un certificado nominativo donde se haga constar las horas de realización, la fecha del curso, así como el nº de expediente otorgado para la formación por la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud (EVES).



INSTITUTO VALENCIANO DEL CORAZÓN



Plaza Dramaturgo Faust Hernandez Casajuana, 2 bajo.
46003 Valencia



96 391 57 92
652 975 564



correo@insvacor.es



www.insvacor.es

CONTACTO