

PROGRAMA

PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS Y SU GESTIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

- Fundamentos psicológicos y neurobiológicos del estrés.
- Estrategias de regulación emocional y gestión del tiempo.
- Psicología y tecnología en el entorno laboral.
- Diseño de planes de acción personalizados y bienestar organizacional.