

CURSO GRATUITO **XESTIÓN DO TEMPO E PREVENCIÓN DO ESTRES**

OBXETIVO

Determinar os principais aspectos para mellorar a planificación e organización do tempo no ámbito laboral e persoal.

Utilizar ferramentas e técnicas que faciliten o control e a xestión eficaz do tempo. Analizar os factores que inciden no estrés

Aprender as técnicas de prevención do estrés que axuden a aumentar o tempo de calidade.

Un curso de utilidade para a vida profesional e persoal.

Nº HORAS: 25

DATAS DE IMPARTICIÓN: Do 21 ao 30 de Marzo de 2012

HORARIO: Luns, mercores e venres de 16:00 a 21:00

PERFIL DOS DESTINATARIOS: Traballadores e socios das cooperativas e desempregados

DOCENTE: Licenciado en Ciencias da Educación e experiencia na formación en habilidades profesionais e personais.

LUGAR DE IMPARTICIÓN: Sede da Fundación Coren (Razamonde- Cenlle)

OBSERVACIÓNS: Ademais dos conceptos teóricos, traballarase sobre técnicas e exercicios a utilizar na vida diaria, para evitar e controlar o estrés e tensión emocional

PRAZO DE INSCRIPCIÓN: Data límite: Venres 16 de Marzo

Contacto: Fundación Coren Tlf: 988 404 805

Horario de inscricións 7:00 a 15:00h

(Contestador automático 24 h)