



CURSO DE SOFT SKILLS (HABILIDADES PERSONALES): GESTIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS.

04

DESTINATARIOS/AS: Jóvenes interesados en mejorar sus habilidades personales.



Fechas: del 20 al 26 de febrero de 2024.

Días: On-line (24x7)..

Total horas: 10h.

Sesiones: (Campus disponible 1 semana).



Lugar:

Centro de Formación Municipal
"Móstoles Desarrollo".

Calle Velázquez, 68 - 28935 Móstoles.
(Junto al recinto Ferial de Móstoles).



Contenidos:

- Una sociedad a la carrera. Humanización del puesto de trabajo.
- El estrés. Síndrome de Burnout o quemado profesional. Sistemas de gestión de estrés.
- Las emociones. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio.
- Vivir en coherencia.



Certificados: Al finalizar y superar el curso se facilitará **Diploma Municipal con las horas cursadas.**



Formato: On-line.

Edad: de 16 a 35 años.

Plazas: 20 jóvenes.

Precio: 10 euros.



Información e inscripciones:

CENTRO DE SERVICIOS PARA JÓVENES "Las 13 Rosas"

Av. de Portugal, 20 - Móstoles.

Teléfonos: 91 618 16 16 / 91 664 59 68.

Horario: L-J (10 a 14h. y de 17 a 20h.) - V (10 a 14h.)

Inscripciones por correo: inscripciones-juventud@mostoles.es

Inscripciones: del 17 de enero hasta una semana antes del comienzo de cada actividad.



Ayuntamiento de la Villa de

Móstoles

Concejalía de
Juventud y Cooperación