

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

**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).



## 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.

Formato: On-line.

Plazas: 20 jóvenes.

Precio: 10 euros.

**Edad**: de 16 a 35 años.

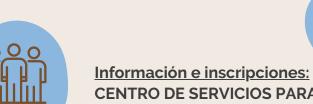


## Lugar:

Centro de Formación Municipal "Móstoles Desarrollo". Calle Velázquez, 68 - 28935 Móstoles. (Junto al recinto Ferial de Móstoles).



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



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.

