

## **Formación en Autocuidado en Acción: Superando Vivencias Estresantes**

Esta formación dota a los/las estudiantes de conocimiento sobre la importancia del cuidado personal, en momentos en los que el estrés se hace latente.

**Nivel 1 (20 horas - autoformación):** dirigido a todo el alumnado que desee adquirir herramientas transversales necesarias para un mejor desempeño laboral.

### **OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN**

- Aprender prácticas para gestionar eficazmente nuestras emociones e incrementar nuestro nivel de resiliencia para afrontar adversidades y mejorar nuestra capacidad para reducir el estrés en nuestro día a día.

### **CONTENIDOS**

1. Hablemos del estrés
2. La caja de herramientas.