

# 6º CURSO-SEMINARIO GESTIÓN DEL ESTRÉS

## CUÁNDO

2 de FEBRERO de 2018  
9:30-13:30

## DÓNDE

Sala Usos multiples, Irache 2

## PONENTE



**PASCUAL BENET;** es psicólogo y coach, Su principal objetivo es transmitir la importancia del trabajo inteligente, del bienestar integral y la felicidad como factores clave para el aumento de la productividad.

Master en RRHH, Master en programación neurolingüística por la AEPNL. Master en psicología clínica y de la salud por la EFP. Master en psicología infantojuvenil por la AEPCCC y **Coach ejecutivo** por la EEC acreditado por ICF

## CONTENIDO:

- El Defusing y el Debriefing, apoyo psicológico tras una intervención.
- El estrés y tipos de personalidad.
- Habilidades sociales para el manejo del estrés.
- Reconocer y frenar factores estresantes.
- Bienestar integral y felicidad.



**ORGANIZA  
SEMINARIO  
AFILIAD@S GRATIS  
NO AFILIAD@S  
10 EUROS  
INSCRIPCIÓN POR  
ORDEN, CON  
PREFERENCIA  
AFILIAD@S**

## INSCRIPCIÓN PREVIA EN

contacto@sppme  
navarra.com

## PLAZAS LIMITADAS

## OBJETIVOS

- Conocer el estrés; qué tipo de respuesta es, cómo se genera, qué lo mantiene.
- Identificar, controlar y manejar los efectos negativos sobre el organismo que produce el estrés.
- Conocer técnicas necesarias para manejar el estrés.