

FICHA TEMÁTICA

Masterclass

Introducción a la Biología del Estrés.

Esta clase es en la **modalidad en línea** a través de la herramienta zoom, en tiempo real, el día y horario publicado, no será grabada, el participante sólo tendrá acceso a la sesión del curso en el grupo al cual se haya inscrito.

Requisitos:

- Cualquier dispositivo electrónico que le permita reproducir audio, vídeo, tener una conexión estable a internet.
- Entregar la documentación requerida por IDEFT, en tiempo y forma.
- Realizar el pago del curso.

Objetivo:

El participante reconocerá y utilizará las herramientas que le permitirán liberar el estrés para mantener la salud cuerpo-mente.

Dirigido a:

Personas con interés por aprender sobre el estrés, emociones y sentimientos, para aplicarlos en su trabajo y hogar.

Temario:

Costo beneficio de poder conocer el auto control de las emociones en específico el Estrés...