

FICHA TEMÁTICA

Cursos Online

Curso: Biología del Estrés.

Este curso es en la **modalidad en línea** a través de la herramienta zoom.

Las clases serán en tiempo real en los días y horarios publicados.

Las sesiones no serán grabadas, el participante sólo tendrá acceso a las sesiones 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:

Al finalizar el curso el participante conocerá las características que debe poseer una propuesta de venta de servicios y/o productos a través de técnicas convincentes, de valor que generen experiencia, resultados hacia el cliente, con la intención de lograr un equilibrio de ética y profesionalismo en el proceso de venta.

Dirigido a:

Personas con interés en aprender prácticas relacionadas con el manejo del estrés, y/o que, por cuestiones tanto laboral, escolar, personales o por cualquier otra causa, se encuentren bajo factores estrés.

Temario:

1. El Estrés.
2. Enfermedades crónicas.
3. Cómo afecta el estrés al cuerpo, emociones y sentimientos.
4. Respiración, ejercicios, meditación activa.

Duración:

30 horas.

Compromisos:

- Asistir puntualmente a todas las sesiones.
- Cumplir con las disposiciones que marquen los instructores.



IDEFT
Instituto de Formación
para el Trabajo



Documento que se otorgará:

Constancia con validez oficial, un mes después de haber concluido el curso.