

Nombre Curso	TECNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS
Descripción del Curso	Este curso permitirá al participante conocer los principales conceptos asociados a inteligencia emocional y sus atributos para cultivarla. Asimismo, manejar las características del estrés, sus consecuencias y cómo combatirlo, sobre todo aplicado a un contexto laboral.
Duración	16 horas
Fecha de inicio	Permanente
Área	Todos los colaboradores de las instituciones Santo Tomás
Modalidad	Auto instrucción
Objetivo General	Al finalizar el participante será capaz aplicar técnicas que permitan el desarrollo de la Inteligencia Emocional y el Autocontrol, para mejorar las relaciones interpersonales en el contexto laboral.
Malla Curricular / Módulos	Programa Calidad de Vida / Competencias para la Vida
Dirigido a:	Todos los colaboradores de las Instituciones Santo Tomás