

GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA EL ÉXITO

¿Te gustaría descubrir estrategias efectivas para reducir la ansiedad y aumentar tu bienestar emocional? ¿Estás buscando herramientas prácticas para equilibrar tus estudios, tu vida personal y tu salud mental? ¿Te gustaría aprender a mantener un alto nivel de rendimiento académico sin sacrificar tu bienestar y salud mental? ¿Quieres desarrollar habilidades que te ayuden a sobresalir en un mundo laboral y académico en constante cambio? ¿Te interesa un enfoque interactivo y práctico para aprender a manejar el estrés con éxito?

OBJETIVO PRINCIPAL

El objetivo principal de este taller es proporcionar a los estudiantes universitarios las herramientas y estrategias necesarias para gestionar eficazmente el estrés y utilizarlo como un motor para el éxito en su vida académica y personal. A través de este taller, los participantes aprenderán a identificar, comprender y controlar el estrés, lo que les permitirá mejorar su rendimiento académico, bienestar emocional y capacidad para alcanzar sus metas.

Los participantes aprenderán a gestionar el estrés de manera efectiva y utilizarlo como un motor para el éxito en su vida académica, profesional y personal.

El Vicerrectorado de Estudiantes, Alumni y Empleabilidad te quiere ayudar en este objetivo lanzando el curso **GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA EL ÉXITO**. Es un curso **GRATUITO** que tendrá lugar en el edificio "NEXO" en el Campus de Tafira, el jueves 2 de noviembre de 10 a 14 horas.

El curso será impartido por

Nombre y Apellidos: Fayna Betancor Sánchez

Experiencia profesional:

- Coach y Mentora en liderazgo. Experta en psicoliderazgo personal y empresarial.
- Docente de la formación profesional para el empleo.
- Docente en inteligencia emocional en colegios e institutos.
- Formadora en Liderazgo, resolución de conflictos y gestión del estrés.
- Creadora del método "Lidera tu metro cuadrado".
- Formadora del Instituto Canario de Coaching.
- Con más de 700 horas de experiencia en el sector del coaching personal y empresarial.

La inscripción se realiza a través de la plataforma del Banco Santander.

Solo hay 40 plazas que serán asignadas por orden de inscripción

La falta de asistencia injustificada al curso conllevará la penalización de un año, sin poder asistir a ningún curso de formación transversal durante 1 año.