

## CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS

### TEMARI

#### A. Teoria

- Concepte de salut
- Fatiga mental i estrès
- Consignes per a la gestió de l'estrès

#### B. Pràctica

- Exercicis de relaxació

### DURACIÓ / MODALITAT

<b>Modalitat</b>	<b>Duració</b>	<b>Comentaris</b>
Modalitat Presencial	10 hores	