

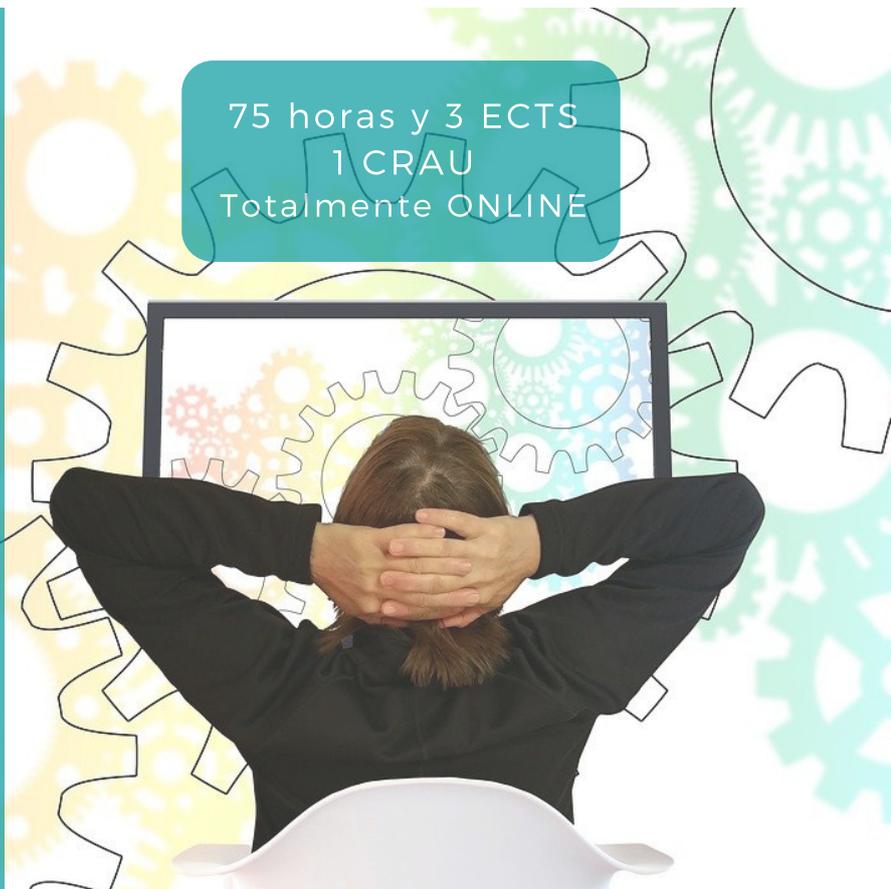


# I CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN TELETRABAJO Y CONCILIACIÓN FAMILIAR

## Con este curso podrás:

- Gestionar los 9 factores de estrés en teletrabajo y desactivar los 4 mecanismos que lo provocan.
- Aprender 3 estrategias para hacer frente a situaciones de estrés en casa.
- Contar con un método de 7 pasos para gestionar las situaciones de estrés con tus hijos mientras teletrabajas.
- Conciliar teletrabajo y familia.

75 horas y 3 ECTS  
1 CRAU  
Totalmente ONLINE



Matrícula y solicitud de ayuda:  
del 21 de enero al 16 de febrero  
de 2021

49€ colectivos UMU  
79€ otros colectivos  
Posibilidad de ayuda\*

Impartido por:  
**Roberto Crobu**  
Psicólogo y coach senior

Duración del curso:  
del 22 de febrero al 28 de  
marzo de 2021

\* Las ayudas se reparten entre los solicitantes de beca una vez finalizado el curso en función del expediente académico. Para acceder a ellas es necesario realizar con aprovechamiento el curso. Su importe suele estar entre el 10% y el 60% del importe de la matrícula, en función del número solicitantes y la situación de cada uno/a. Dado que se conceden a posteriori, se ha de abonar el importe íntegro del curso al realizar la matrícula. Para la realización del curso es necesario un mínimo de 10 participantes.

Para más información, visita  
[www.um.es/web/ceee](http://www.um.es/web/ceee) o escribe a [ceee@um.es](mailto:ceee@um.es)

