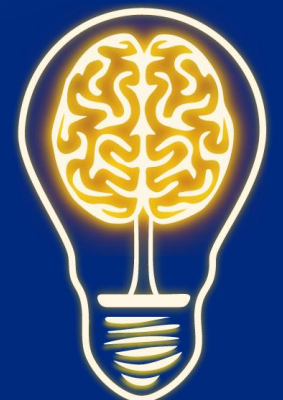




# CURSO GESTIÓN DEL ESTRÉS CON AROMATERAPIA



*Neurocoach Ancestral*

## PRESENTACIÓN



El estrés es una forma de reacción que posee el organismo ante determinadas situaciones, bien sean puntuales o repetidas. Cuando no tenemos control sobre las reacciones y éstas se repiten, nos sentimos amenazados pudiendo convertirse el estrés en crónico.

La Aromaterapia se ha demostrado eficaz en actuar sobre nuestro sistema nervioso y relajarlo, actuando determinados Aceites Esenciales en la disminución del estrés.



## OBJETIVOS



- ✓ Disfrutar aprendiendo a conceptos de Aromaterapia para gestionar el estrés, adquiriendo habilidades prácticas al final de cada unidad para su aplicación personal.
- ✓ Orientación hacia el futuro, preparándose para aprender a través de una experiencia virtual, empleando modernos criterios de comunicación, que facilitan el aprendizaje por el uso de las nuevas tecnologías, combinándolo con la apretada agenda personal.
- ✓ Aplicación de un lenguaje entendible y sencillo.
- ✓ Abrir la mente hacia nuevas formas de aprendizaje y empleo de herramientas motivadoras, que agilizan la comprensión de los temas.
- ✓ Consolidar el temario aprendido con la realización de ejercicios prácticos, que pueden emplearse para uso personal.



## CURSO DIRIGIDO A



- ✓ Cualquier persona que se sienta estresada o sobrepasada tanto en sus tareas laborales como quehaceres personales.
- ✓ Empresas que deseen enseñar a sus empleados a gestionar el estrés a través de la Aromaterapia.
- ✓ Profesionales que desean aprender a gestionar el estrés con conocimientos sobre Aceites Esenciales y experiencias básicas, en materia de Aromaterapia.
- ✓ Estudiantes que deseen ampliar conocimientos en materia de gestión de estrés y Aromaterapia.



# CONTENIDO ACADÉMICO



## CONTENIDO



## Temario

1. El estrés. Donde se produce el estrés. El estrés y nuestros mecanismos de defensa.
2. El olfato y el Sistema Límbico
3. Los Aceites Esenciales. Introducción. AE cómo emplearlos. Vías de administración.
4. AE para gestionar síntomas de estrés. Síntomas de estrés. AE para gestionar el estrés a nivel físico. AE para gestionar el estrés a nivel psicológico. AE para gestionar niveles del estrés.
5. Guía de AE empleados en la gestión del estrés.

## FUNCIONAMIENTO

- ✓ Asincrónico y 100% Online
- ✓ Elige tu ritmo
- ✓ Materiales de estudio
- ✓ Evaluación tipo test
- ✓ Certificado con créditos universitarios



## TITULACIÓN Y CRÉDITOS



Este curso está certificado por NIU  
(Northern International University-California)  
con Título Oficial de la UNIVERSIDAD DE  
SAN MIGUEL (México).

**Precio:** 150€

### **Criterios Académicos Crediticios**

Total de Horas: 47 horas

Duración Total: 1 mes

Total de Créditos: 2 (México) expedidos  
por NIU-USM





## DOCENTE



Acad. Maribel Pedrera  
Fundadora Centro Educación a distancia  
Neurocoach Ancestral  
[registroacademiconi@gmail.com](mailto:registroacademiconi@gmail.com)  
<https://neurocoach-ancestral.com/>  
+34 621 34 06 67





*Neurocoach Ancestral*