

# **SUPERANDO EL ESTRÉS**

**“Estrategias para afrontar el estrés”**

**CURSO ONLINE**

**(4 CLASES)**

**CURSO DE  
DESARROLLO  
PERSONAL**

**Online**

[www.dauperu.com](http://www.dauperu.com)



**“Todo lo que necesitas es un poco menos de preocupaciones, de dudas, de prisas de rutina y de estrés”**

- **Temario**

1. Prohibido rendirse (Aprendiendo a respirar hondo y seguir adelante).
2. Pensamientos estresantes, cómo evitarlos.
3. Situaciones Límite, cómo afrontarlas,-invirtiendo papeles.
4. Libérate- Diversas Técnicas de relajación.
5. Taller Vivencial.

- **Procedimiento**

1. Clases grabadas y colgadas en el campus virtual, (PDF + Video). Accesibles las 24.00 hrs del día y 365 días del año.
2. Clases también se envían semana a semana vía correo electrónico, si se desea.
3. Para acceder a los materiales se debe de dar de alta como alumno, se le asignara usuario y contraseña por parte del área de sistemas.
4. Envío de materiales gratuitos y en formato digital.
5. Asistencia de un coordinador académico de lunes a viernes desde las 09.00 a 18.00 para resolver temas académicos si se requiere, en el usuario de skype (tutoria\_logoterapia)
6. Más de 100 libros descargables en la biblioteca del campus.

- **Cómo inscribirse**

1. Enviar sus datos a [info@dauperu.com](mailto:info@dauperu.com), nombres y apellidos y teléfono de contacto.
2. Luego de eso serán contactados por el área de Servicios académicos y promotoria.
3. Una vez verificados sus datos serán dados de alta en el sistema, asignándose un coordinador académico, así como usuario y contraseña del campus virtual.
4. Enviar el comprobante de pago a [info@dauperu.com](mailto:info@dauperu.com)

- **Costo**

1. El Curso de 4 clases tiene un costo de S/260.00 nuevo soles para alumnos nacionales, o su equivalente en dólares USD \$80.00
2. La emisión de certificado digital es gratuita.
3. **Para Nacionales** ,
  - Los abonos deben de hacerse en la Cta. Cte. Nro 045-3000257294 Banco Interbank a nombre de Juan Davila ( Administración),
  - Se aceptan pagos con tarjeta de crédito VISA, PayPal.
4. **Para Extranjeros.-**
  - Los abonos se hacen vía western unión, MoneyGram, Banco Azteca, a favor de Jakelin Navarro Huamani (tesorería) Lima Perú.
  - Se aceptan pagos con tarjeta de crédito VISA, PayPal.

- **Duración**

El Cuso tiene duración de 4 clases, estará disponible en su campus hasta 12 meses posteriores a su matrícula.

- **Certificación**

El Certificado de participación será emitido por el Instituto de Logoterapia Viktor Frankl –Lima Perú.

Para mayores informes, escribir a [info@dauperu.com](mailto:info@dauperu.com)

Teléfono 51 1 2529639, Whatsaap +51 993131227

[www.dauperu.com](http://www.dauperu.com)