



Crea tu tienda online

Crea tu tienda online

Duración: 20 horas

Modalidad: OnLine

OBJETIVOS

Adquirir habilidades para abrir y gestionar una tienda en internet con el programa de código libre PrestaShop, así como de colocar sus categorías, productos, precios, imágenes, y establecer los transportistas y formas de envío y establecer los modos y pasarelas de pago.

- Conocer el proceso de gestión de la venta de productos en modalidad online con la plataforma de código libre PrestaShop.
- Configurar el back office en una e-commerce, gestionando los productos y sus categorías, métodos de envío, posibilidades de pago y gestión de los pedidos.
- Configurar el front office en una e-commerce, realizando una correcta distribución de los módulos que se van a usar y una personalización con los componentes de identidad de la tienda.

CONTENIDOS

1. Conceptos básicos del estrés

- 1.1 ¿Qué es el estrés?
- 1.2 Diferencia entre estrés y ansiedad
- 1.3 Indicadores del estrés: respuestas
- 1.4 Causas
- 1.5 Consecuencias del estrés

2. Ámbitos

- 2.1 Laboral
- 2.2 Familiar
- 2.3 Académico
- 2.4 Individual

3. Gestión del estrés

- 3.1 Fases del estrés
- 3.2 Asertividad
- 3.3 Resiliencia
- 3.4 Delegar tareas

4. Técnicas y estrategias para superar el estrés

- 4.1 Mindfulness
- 4.2 Mejorar la atención y concentración
- 4.3 Deporte y hábitos de vida saludables

