

Mejora de la gestión del estrés laboral



Badajoz, 21 de septiembre de 2023 - 10:00 horas

Lugar de celebración: Salón de actos de Ibermutua

Avenida Godofredo Ortega y Muñoz, 31

06011 Badajoz



Haz click para acceder al mapa

Para confirmar asistencia:

D. José María Delgado Serrano

e-mail: josemariadelgado@ibermutua.es

Teléfono: 924 97 81 20

Presentación

El objetivo de este taller es, mediante dinámicas, orientar en la gestión positiva del estrés del ámbito organizativo e individual; conocer que es el estrés, a que tipos de estrés estamos expuestos y como nos afecta. También se trabajarán aspectos como la gestión del tiempo y la comunicación, con la finalidad de promocionar el avance hacia la empresa saludable.

Programa

10:00 h. Bienvenida y presentación

D. César Muñoz Álvarez

Director de Ibermutua en Badajoz

10:15 h. Introducción: Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua

11:30 h. Pausa

11:50 h. Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua

13:15 h. Coloquio/Preguntas

13:30 h. Fin de la jornada