

## Estrés laboral: Gestión empresarial y autogestión



**Illescas (Toledo) 8 de noviembre de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Sala Polivalente de la Biblioteca Municipal

C/ Real, 86

45200 Illescas



Haz click para  
acceder al mapa

**Para confirmar asistencia:**

**D. Víctor González Ortega**

e-mail: victorgonzalezortega@ibermutua.es

Teléfono: 925 82 04 03

## 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. Gustavo García-Ochoa González**

Director de Ibermutua en Toledo

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

**D. Carlos Fernández Sánchez**

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. Carlos Fernández Sánchez**

Técnico de Prevención de Ibermutua

**13:30 h. Fin de la jornada**



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023

Síguenos en



**900 23 33 33**  
www.ibermutua.es

**+ información**

