

# Mejora de la gestión del estrés laboral



**Badajoz, 23 de marzo de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Salón de actos de Ibermutua  
Avenida Godofredo Ortega y Muñoz, 31  
06011 Badajoz



**Para confirmar asistencia:**

**D. José María Delgado Serrano**  
e-mail: [josemariadelgado@ibermutua.es](mailto: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