

## Gestión del estrés. Síndrome del Burnout vs Engagement

**Barcelona, 31 de mayo de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Sala de juntas de Ibermutua

Gran Vía de les Corts Catalanes, 142

08038 Barcelona



Haz click para  
acceder al mapa

**Para confirmar asistencia:**

**D. Jorge Casas Mairal**

e-mail: [jorgeramoncasas@ibermutua.es](mailto:jorgeramoncasas@ibermutua.es)

Teléfono: 93 322 01 56

## Presentación

Participar en este programa permitirá a los asistentes descubrir su nivel de estrés actual y las causas globales que lo están generando, entender cómo el estrés afecta a su salud psicosocial y de qué manera pueden minimizarlo y suprimirlo. Finalmente, conocerán diferentes herramientas para desarrollo de fortalezas y modelos para manejar el estrés con éxito. Mejorar el clima laboral y relacional entre las partes y, por tanto, esto repercutirá en la prevención de la salud de la empresa.

- Entender la doble cara del estrés: generador de pérdidas y potenciador del valor.
- Dar a conocer herramientas para reevaluar y cambiar el estrés.
- Definir la Estructura Organizativa Saludable y cómo conseguirla.
- Conocer la aplicabilidad económica y social del Capital Psicológico Positivo.
- Colocar al Líder del equipo como maestro y motor del cambio propuesto.

## Programa

### 10:00 h. Bienvenida y presentación

**Dña. Lidia Mur Giral**

Directora Territorial de Ibermutua en Cataluña, Baleares y Aragón

### 10:15 h. Objetivos y dinámicas

- Consecuencias del estrés en la organización. Cómo “darle la vuelta” a través de herramientas de aplicación personal y grupal. Reevaluación situacional, Free-Frame, Engagement.
- Capital Psicológico Positivo: Definición, elementos (Esperanza, Optimismo, Autoeficiencia y Resiliencia). Marco de aplicación.
- “Formateo de Puestos”. Definición, contenidos y puesta en práctica.
- Reflexión: El camino hacia una empresa tecnológica y virtualizada “en la que se quiere trabajar”.

**D. Carlos Javier Duarte Sanchez**

Director del Grupo PSiCo+ CommSense

### 13:15 h. Programa de gestión de la prevención para Pymes y micro Pymes “Prevención 10” del INSST

**Dña. Ana Teresa Williams Azorín**

Técnico de Prevención de Ibermutua

### 13:30 h. Conclusiones y finalización

**Dña. Lidia Mur Giral**

Directora Territorial de Ibermutua en Cataluña, Baleares y Aragón



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023