

Mejora de la gestión del estrés laboral



Chiclana de la Frontera (Cádiz), 15 de mayo de 2023 - 09:30 horas

Lugar de celebración: Sala polivalente de Ibermutua
Alameda de Solano, Semiesquina Callejón de la Rosa
11130 Chiclana de la Frontera (Cádiz)



Haz click para
acceder al mapa

Para confirmar asistencia:

D. Manuel Francisco Moreno de la Flor
e-mail: manuelmoreno@ibermutua.es
Teléfono: 956 25 70 17

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

09:30 h. Bienvenida y presentación

D. Antonio Roca Pereda

Director de Ibermutua en Chiclana de la Frontera

09:45 h. Introducción: Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

11:00 h. Pausa

11:20 h. Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

12:45 h. Coloquio/Preguntas

13:00 h. Fin de la jornada