

Gestión de estrés en el ámbito laboral



El Puerto de Santa María, 27 de junio de 2023 - 10:00 horas

Lugar de celebración: Sala polivalente de Ibermutua

Calle Anglada, 2

11500 El Puerto de Santa María (Cádiz)



Haz click para acceder al mapa

Para confirmar asistencia:

D. Joaquín Ortega Delgado

e-mail: josejoaquinortega@ibermutua.es

Teléfono: 956 98 17 80

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. Felipe Bononato Güelfo

Director de Ibermutua en El Puerto de Santa María

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

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

11:30 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 en Andalucía Occidental

13:20 h. Coloquio/Preguntas

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

