

# Mejora de la gestión del estrés laboral



**Talavera de la Reina (Toledo), 11 de mayo de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Ibermutua Talavera de la Reina

Avenida Portugal, 47

45600 Talavera de la Reina (Toledo)



**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 qué es el estrés, a qué tipos de estrés estamos expuestos y cómo 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

### 13:15 h. Coloquio/Preguntas

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