

Teatro preventivo: “El agotamiento” Soluciones para gestionar el estrés



Pinto (Madrid), 16 de marzo de 2023 - 11:00 horas

Lugar de celebración: Ibermutua

C/ Coto de Doñana, 17. Área empresarial Andalucía, sector 1
28320 Pinto (Madrid)

Para confirmar asistencia:

D. Javier Megía Miras

e-mail: javiermegia@ibermutua.es

Teléfono: 91 275 56 02



Presentación

El estrés es un fenómeno cada vez más frecuente y con consecuencias importantes en el ámbito laboral, ya que puede afectar al bienestar físico y psicológico, deteriorando la salud de las organizaciones. La magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento, debido a que el carácter del trabajo ha cambiado radicalmente en las últimas décadas. El estrés es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional.

Tanto a nivel personal como en el entorno laboral, podemos llegar a pasar por diversos momentos, vivencias o ambientes de estrés, que pueden no ser nada fáciles de lidiar. En este taller, mediante la técnica de la teatralización, que permite intercambiar roles, abrir mentes y promover cambios positivos en los patrones de comportamiento de las personas, se presentan diversas situaciones estresantes en todos sus estados, de una forma liviana y humorística, con el fin de poder identificar sus razones de ser, su impacto en las personas y sus consecuencias en el entorno laboral y personal. Esta jornada, no solo ilustra las diferentes etapas de estrés por las que se pasa hasta finalmente llegar al colapso, sino que, junto con los participantes, se buscará, de forma interactiva, soluciones a este concepto tan nocivo para la empresa. Juntos llegaremos a quitar de su peso.

Programa

11:00 h. Bienvenida y presentación

D. Julián Calvo Domínguez - Subdirector Territorial de Ibermutua en Madrid y provincias adscritas

11:15 h. Teatro preventivo

Desarrollo por “Acto Seguido, el teatro en la Empresa”

13:15 h. Preguntas y conclusiones

13:30 h. Fin de la jornada



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023



900 23 33 33
www.ibermutua.es

Certificaciones y acreditaciones



Protocolo AIS® - COVID

Garantía de seguridad, prevención y salubridad