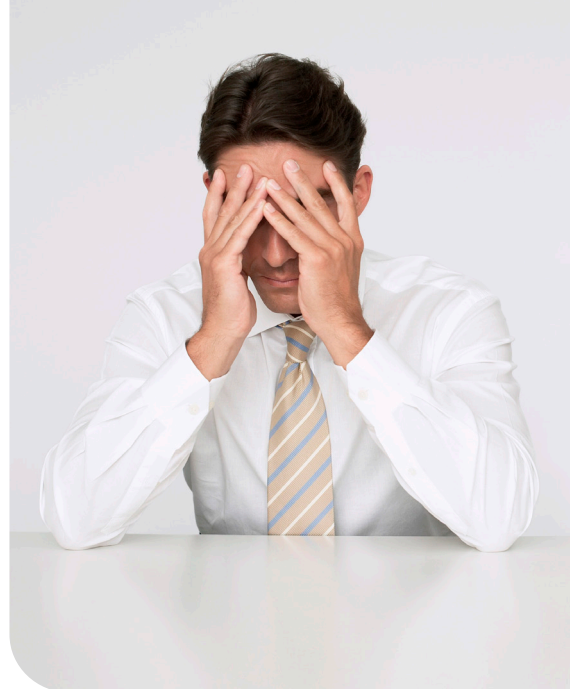


# Sesión Informativa



## Gestión del estrés en el ámbito laboral

**Arganda del Rey, 27 de octubre de 2016 – 09:30 horas**

Lugar de celebración: Ibermutuamur - Sala de reuniones

Avda. de Madrid, 4

28500 Arganda del Rey Madrid

## Presentación

El objetivo de este taller es, mediante dinámicas, orientar en la gestión positiva del estrés en el 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 con “Empresas Sanas con Trabajadores Sanos”.

Aprovechamos la jornada para dar a conocer la herramienta “Prevención10” del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, como una ayuda más para la elaboración simplificada de la documentación básica obligatoria en materia de prevención de riesgos laborales.

## Programa

### 09:30 h. Bienvenida y presentación

D. Francisco Javier Nieto Cabezas

Director de Ibermutuamur en Arganda del Rey

### 09:45 h. Gestión del estrés en el ámbito laboral

D. Jordi Expósito i Mengual

Responsable de Divulgación Preventiva de Ibermutuamur

### 10:45 h. “Prevención 10.es” como acción protectora de la Seguridad Social

D. Jordi Expósito i Mengual

Responsable de Divulgación Preventiva de Ibermutuamur

### 11:00 h. Debate coloquio

### 11:15 h. Fin de la jornada

## Para confirmar asistencia

Nieves Fernández Gemes - Teléfono: 91 871 10 59 - 91 871 33 35

e-mail: [nievesfernandez@ibermutuamur.es](mailto:nievesfernandez@ibermutuamur.es)