

# Sesión Informativa



## Gestión del estrés en el ámbito laboral

**Marbella, 5 de julio de 2017 – 09:30 horas**

Lugar de celebración: Palacio de Congresos y Exposiciones Adolfo Suárez  
C/ José Meliá, 2  
29602 Marbella Málaga

## Presentación

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

## Programa

### 09:30 h. Bienvenida y presentación

Dña. Paula García Parra  
Directora de Ibermutuamur en Málaga

### 09:45 h. Gestión del estrés y su influencia en la salud laboral

Dinámica 1: Identificación de estresores individuales  
Dinámica 2: Gestión del tiempo. Caso práctico  
Dinámica 3: La relajación como herramienta de control del estrés

Dña. Marta Fernández García  
Responsable de Prevención de Ibermutuamur en Zona Norte

### 11:00 h. “Prevención 10.es” como acción protectora de la Seguridad Social

Dña. Marta Fernández García  
Responsable de Prevención de Ibermutuamur en Zona Norte

### 11:15 h. Debate coloquio

### 11:30 h. Fin de la jornada

D. Juan Antonio Molina Martínez  
Director de Ibermutuamur en Marbella

## Para confirmar asistencia

Inmaculada Rojano Ramos - Teléfono: 952 98 15 30 - e-mail: [inmaculadarojano@ibermutuamur.es](mailto:inmaculadarojano@ibermutuamur.es)