

Sesión Informativa



Gestión del estrés en el ámbito laboral

Valladolid, 22 de junio de 2017 – 12:00 horas

Lugar de celebración: Ibermutuamur - Sala de formación

C/ Juan de Juni, 1 A 7ª planta

47006 Valladolid

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

12:00 h. Bienvenida y presentación

D. Gerardo Villaverde González

Director de Zona de Relación con Mutualistas de Ibermutuamur en Valladolid

12:10 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

13:30 h. “Prevención 10.es” como acción protectora de la Seguridad Social

Dña. Marta Fernández García

Responsable de Prevención de Ibermutuamur en Zona Norte

13:45 h. Debate coloquio

14:00 h. Fin de la jornada

Para confirmar asistencia

Crescencia Antón Alfonso - Teléfono: 983 99 07 79 - e-mail: crescenciaanton@ibermutuamur.es