

Sesión Informativa



Gestión del estrés en el ámbito laboral

Guadalajara, 23 de noviembre de 2017 – 11:30 horas

Lugar de celebración: Ibermutuamur

Avda. de Castilla 8B

19002 Guadalajara

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

11:30 h. Bienvenida y presentación

D. Francisco Frutos Ramírez

Director de Ibermutuamur en Guadalajara

11:40 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

13:00 h. “Prevención 10.es” como acción protectora de la Seguridad Social

Dña. Marta Fernández García

Responsable de Prevención de Ibermutuamur en Zona Norte

13:15 h. Debate coloquio

13:30 h. Fin de la jornada

Para confirmar asistencia

Luis A. López Martínez - Teléfono 949 24 83 90 - E-mail: luislopez@ibermutuamur.es