

Sesión Informativa



Gestión del estrés en el ámbito laboral

Valencia, 18 de diciembre de 2017 – 09:30 horas

Lugar de celebración: Ibermutuamur - Salón de actos - 5ª planta

C/ Serrería, 12

46011 Valencia

Metro: Maritim Serrería - Autobuses: EMT Línea 1 y 99

Presentación

En la sesión se comenzará definiendo el estrés, impartiendo nociones teóricas sobre su esencia, pasando a desarrollar el contenido eminentemente práctico de la jornada, mediante la realización de dinámicas para su detección y eliminación. Además, se enseñarán técnicas de relajación, y todo ello con el objeto de:

- Reconocer los estados de estrés y las causas de los mismos
- Aprender algunas herramientas de control y de relajación para prevenir el estrés
- Ampliar la capacidad de adaptación y de resistencia al estrés
- Descargar nuestras tensiones, el estrés y las presiones a las que estamos sometidos

Finalmente, se dará a conocer el programa “Prevención10.es” que dispensa la acción protectora de la Seguridad Social.

Programa

09:30 h. Bienvenida y presentación

D. Luis Miguel Torres Moñino

Director Territorial de Ibermutuamur en Valencia

09:40 h. Gestión del estrés en el ámbito laboral. Dinámicas prácticas

D. Jesús Manuel Martínez Matarredona

Técnico de Prevención de Ibermutuamur en Valencia

10:40 h. “Prevención 10.es” como acción protectora de la Seguridad Social

D. Jesús Manuel Martínez Matarredona

Técnico de Prevención de Ibermutuamur en Valencia

10:50 h. Debate coloquio

11:00 h. Fin de la jornada

Para confirmar asistencia

Amadeo Beses - Teléfono: 963 16 44 61 - E-mail: amadeobeses@ibermutuamur.es