

# Mejora de la gestión del estrés laboral



**El Puerto de Santa María, 23 de febrero de 2023 - 09:30 horas**

**Lugar de celebración:** Sala polivalente de Ibermutua

Calle Anglada, 2

11500 El Puerto de Santa María (Cádiz)



Haz click para acceder al mapa

**Para confirmar asistencia:**

**D. Joaquín Ortega Delgado**

e-mail: josejoaquinortega@ibermutua.es

Teléfono: 956 98 17 80

## Presentación

El objetivo de este taller es, mediante dinámicas, orientar en la gestión positiva del estrés del ámbito organizativo e individual; conocer que es el estrés, a que tipos de estrés estamos expuestos y como 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.

## Programa

### 09:30 h. Bienvenida y presentación

**D. Felipe Bononato Güelfo**

Director de Ibermutua en El Puerto de Santa María

### 09:45 h. Introducción: Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa.

**D. Francisco Luis García Cantos**

Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

### 11:00 h. Pausa

### 11:20 h. Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos.

**D. Francisco Luis García Cantos**

Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

### 12:45 h. Coloquio/Preguntas

### 13:00 h. Fin de la jornada