



Organiza: Ilustre Colegio de Graduados Sociales de Huelva

## Mejora de la gestión del estrés laboral

Huelva, 15 de marzo de 2023 - 09:30 horas

Lugar de celebración: La Lonja de la Innovación - Puente Pte. Muelle Levante 1 (Huelva)

### 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

Dña. María Isabel González Benítez.  
Presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Graduados Sociales de Huelva

D. Francisco Alonso Villar  
Director Ibermutua en Huelva

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

D. Fco. Luis García Cantos.  
Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

11:00 h. Pausa.

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

D. Fco. Luis García Cantos.  
Técnico de Prevención de Ibermutua en Andalucía Occidental

12:45 h. Coloquio preguntas.

13:00h. Fin de la jornada.

PARA CONFIRMAR ASISTENCIA:

[secretariatecnica@graduadosocialhuelva.com](mailto:secretariatecnica@graduadosocialhuelva.com)  
**Tfno. 959248426**

Colabora:

**Ibermutua**