

Mejora de la gestión del estrés laboral



Sevilla, 14 de abril de 2023 - 10:30 horas

Lugar de celebración: Ibermutua Sevilla. Sala polivalente 2ª planta
Calle Rafael Beca Mateos, 11
41007 Sevilla

 [Haz click para acceder al mapa](#)

Para confirmar asistencia:

Dña. Rocío Calero Alcolado
e-mail: rociocalero@ibermutua.es
Teléfono: 955 57 20 96

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

10:30 h. Bienvenida y presentación

D. Francisco Rincón López

Subdirector Territorial de Ibermutua en Andalucía

10:45 h. Introducción: Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua

12:00 h. Pausa

12:20 h. Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos.

D. Francisco Luis García Cantos

Técnico de Prevención de Ibermutua

13:45 h. Coloquio/Preguntas

14:00 h. Fin de la jornada