

## Estrés laboral: Gestión empresarial y autogestión



**Cáceres, 1 de junio de 2023 - 17:00 horas**

**Lugar de celebración:** Itre. Colegio Oficial de Graduados Sociales de Cáceres  
Avda. de Alemania, 1. Dpcho. 16  
10001 Cáceres

 [Haz click para acceder al mapa](#)

**Para confirmar asistencia:**

**D. Salvador Buil Nadal**  
e-mail: [salvadorbuil@ibermutua.es](mailto:salvadorbuil@ibermutua.es)  
Teléfono: 924 99 05 81

## 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

### 17:00 h. Bienvenida y presentación

**D. José Garrido Simón**

Director de Ibermutua en Cáceres

### 17:15 h. Introducción: Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa.

**D. Carlos Fernández Sánchez**

Técnico de Prevención de Ibermutua

### 18:30 h. Pausa

### 18:50 h. Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos.

**D. Carlos Fernández Sánchez**

Técnico de Prevención de Ibermutua

### 19:45 h. Clausura

**D. Francisco Javier Ceballos Fraile**

Presidente del Colegio de Graduados Sociales de Cáceres

### 20:00 h. Fin de la jornada