

Estrés laboral: Gestión empresarial y autogestión



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

Lugar de celebración: Ittre. 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
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