

# GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

Fecha: 21/02/2024 Horario: 10:00 H - 13:30 H

Escuela de Administración Pública de Extremadura - Aula 3  
Avda de la Libertad s/n (Mérida)  
Aforo limitado: 18 personas



Ibermutua



## OBJETIVO

El objetivo de esta jornada formativa 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, como nos afecta, así como el aprendizaje de diferentes técnicas de afrontamiento del estrés. También se trabajarán aspectos como la gestión del tiempo y la comunicación, con la finalidad de promocionar el avance hacia la empresa saludable.

Organiza: **Servicio de Salud y Seguridad en el Trabajo (Dirección General de Trabajo)**

Colabora: **Ibermutua Badajoz**

## PONENTE INVITADO

D. **Francisco L. García Cantos**: Grado de Ingeniería Química, Ingeniero Técnico Industrial, postgrado en Prevención de Riesgos Laborales y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las tres especialidades técnicas, que desde el año 1998, forma parte de la Mutua IBERMUTUA desarrollando diferentes trabajos como Técnico PRL. Pertenece al equipo de trabajo de IBERMUTUA de Riesgos psicosociales, ha coordinado diversos equipos técnicos, impartido clases en masters de PRL y participado como experto en diversos congresos y jornadas.

En 2023 realiza en la UNED el curso: "El Estrés: Salud Física, Ansiedad y Depresión"

## **PROGRAMA**

10:00: **Bienvenida y Presentación**

10:15: **Introducción. Conozcamos qué es el estrés. Identifiquemos qué nos estresa**

11:30: **Pausa**

11:50: **Gestión del estrés. Reducción de los estresores. Técnicas para minimizar sus efectos negativos**

13:20: **Coloquio- Preguntas**

13:30: **Fin de la Jornada**

**Formulario de inscripción:**

<https://forms.office.com/e/dfgyR0g2cg>