

Taller práctico: “TRABAJANDO LA GESTIÓN EMOCIONAL”

20 de abril de 2016

09:30 horas a 13:30 horas

Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)

Ponente: D^a. Paula Fragueiro Barros.

Responsable de Psicología. I+D Mutua Universal – Área Prevención

Introducción

La gestión de las emociones constituye una herramienta básica en la gestión del nivel de estrés laboral, y un elemento diferencial para el adecuado funcionamiento de cualquier organización.

Confederación de Asociaciones Empresariales de Burgos

CUIDA TU MENTE (Taller Práctico):

09:30 horas RECEPCIÓN DE ASISTENTES

- Emoción y conducta: cometido y características de las funciones básicas.
- La regulación emocional como estrategia de protección frente al estrés.
- Competencias y habilidades que favorecen la gestión emocional: comunicación eficaz. Asertividad y empatía.
- Emoción y estrés: efectos, consecuencias y factores individuales.
- Estrategias para afrontar el estrés. Pautas de autocuidado.

13:30 horas CIERRE

Imprescindible inscripción: informacion@faeburgos.org

947 266 142

Plazas limitadas