

## Taller práctico: “TRABAJANDO LA GESTIÓN EMOCIONAL”

---

**27 de octubre de 2016**

**9:30 horas a 13:30 horas**

**Casa del Empresario (Plaza Castilla, 1)**

**Ponente: D<sup>a</sup>. 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.

### **Objetivos principales**

- Conocer de forma práctica la utilidad e importancia de las emociones humanas en las relaciones interpersonales.
- Potenciar y entrenar a los trabajadores, de forma práctica, en una adecuada conciencia y regulación emocionales.

**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](mailto:informacion@faeburgos.org)**

**947 266 142**

**Plazas limitadas**