

Taller pràctic.

LA GESTIÓ DE L'ESTRÉS, EINES PEL BENESTAR.

Dijous, 16 de març de 2017

L'objectiu d'aquest taller serà donar a conèixer aquelles practiques i eines per aconseguir poder controlar l'estat d'estrès de les persones amb responsabilitat en les empreses o que tinguin una alta càrrega mental en el desenvolupament de les seves tasques o funcions.

La jornada va destinada a empresaris, responsables de RRHH, Tècnics de prevenció, Directius, Responsables de Personal, Personal Tècnic, Professionals lliberals i aquelles persones que atenguin al públic de forma directe..

PROGRAMA:

09:45 h Recepció dels assistents

10:00 h Presentació

Màrius Martí – Responsable de Prevenció de Riscos Laborals de Pimec

10:30 h - La gestió de l'estrès, eines pel benestar

Sra. Paula Fragueiro Barros

**Responsable de Psicosociología. Dirección Técnica de I+D
Área Prevención, MUTUA UNIVERSAL.**

- De que parlem quan ens referim a ESTRÉS
- Gestió de situacions potencialment estressants.
- Competències de lideratge claus en la gestió del estrès.
- Característiques bàsiques d'una organització psicosocialment saludable.
- Desconnecta: Pautes d'autogestió.

12:30 Taller pràctic respiració i relaxació.

13:15 h Torn de preguntes

Dia: 16 de març de 2017 **Hora:** 09:45 h a 13:30

Lloc: Aula 6 Seu PIMEC Barcelona – C/ Viladomat, 174 (Barcelona)

Inscripcions: Gemma Vila gvila@pimec.org 93 496.45.00