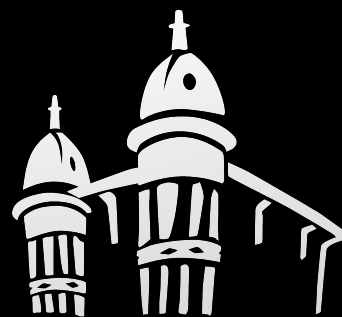


Taller práctico

Trabajando la gestión emocional



FAE

 **Mutua
Universal**



Programa



Presentación

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.



Fechas y horarios

Fecha: 6 de junio de 2017

Horario: 9:30 a 13:30 h.

Lugar: FAE Burgos. Plaza Castilla 1

Incripciones en: prl@faeburgos.org / 947266142

9:30 h. Bienvenida y Presentación

Dña. Emiliana Molero Sotillo.
Secretaria General de FAE

9:35 h. Gestion emocional:

Dña. Concepción Ibañez García
Técnico de Prevención - Psicología de
Mutua Universal

- 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 h. Fin de la jornada

www.faeburgos.org

fae@faeburgos.org

Plaza Castilla nº1, Burgos