

Orientación Técnica

Taller de Gestión del Estrés. Claves para el Bienestar

Objetivos:

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la gestión del estrés analizando causas y medidas para prevenir o rehuir la problemática que genera. Ofrecer un marco de referencia con diferentes técnicas para afrontar el estrés, que permita transferir los conocimientos en los ámbitos profesional y personal; con la finalidad de promocionar, en general, un estilo de vida saludable.

Contenido:

¿Qué es el estrés? Efectos, consecuencias y factores individuales.

Estrategias para afrontar el estrés. Entrenamiento en habilidades mentales y de comportamiento. Control de la activación física. Pautas de autocuidado. Herramientas para gestionarlo: DESCONECTA Taller práctico respiración y relajación.

Dirigido a:

Empresarios
Técnicos de Prevención Mandos
Coordinadores
Recursos Preventivos
Delegados de Prevención



Ponentes:

Sra. Paula Fragueiro Barros - Departamento I+D+i de Mutua Universal

Fecha 14 de junio

Horario 10h a 13h

Lugar Hotel Anthelia.

Calle Londres, 15, 38660 Costa Adeje, Santa Cruz de Tenerife