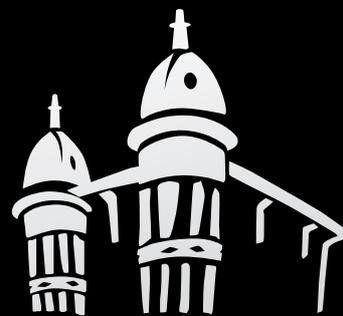


# Taller práctico

## 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: 7 de noviembre de 2017

Horario: 9:30 a 13:30 h.

Lugar: FAE Burgos. Plaza Castilla 1

Incripciones en: [prl@faeburgos.org](mailto: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](http://www.faeburgos.org)

[fae@faeburgos.org](mailto:fae@faeburgos.org)

Plaza Castilla nº1, Burgos