

¿Tienes la sensación de “no poder más”? Abre nuestro botiquín antiestrés y “tómate algo” que te ayude a seguir adelante.



Jornada técnica:



Gestión del estrés

Claves para el bienestar

Ribadeo, 25 de enero de 2018
20.30 h

Organiza:



ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES
INDUSTRIALES, SERVICIOS
Y AUTÓNOMOS I RIBADEO

AV. DE GALICIA 20, 2ª PLANTA

Existen numerosos factores psicosociales inherentes al entorno laboral que inciden tanto en la eficacia de la organización como en nuestro bienestar personal.

La gestión adecuada de estos factores organizacionales nos ayudará a percibirlos como menos amenazantes, y por tanto a minimizar nuestro nivel de estrés; pero, además, es de vital importancia cómo afrontamos cada uno de nosotros esas situaciones, recursos de que disponemos, estrategias que ponemos en marcha, actitud personal, etc.

¿Cómo podemos, entonces, enfrentarnos de la mejor manera posible a estas situaciones? ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida?

Objetivos:

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de saber manejarnos ante situaciones de estrés.
- Ofrecer un marco de referencia con diferentes técnicas para afrontar el estrés, aplicables en los ámbitos profesional y personal, con la finalidad de promocionar, en general, un estilo de vida saludable.



Contenido:

- ¿Qué es el estrés? Conceptos básicos.
- Consecuencias del estrés.
- Diferencias individuales en la resistencia al estrés.
- Estrategias para afrontar la autogestión del estrés. Habilidades mentales y de comportamiento. Control de la activación física. Pautas de autocuidado.

Ponente: M^a del Mar Arias Matilla.

Psicóloga. Técnica de Prevención de Riesgos Laborales.
Mutua Universal

Lugar de celebración: A.C.I.S.A. Ribadeo.

Salón de Actos.
Avenida de Galicia 20, planta baja.

Fecha: jueves, 25 de enero de 2018.

Hora: 20.30 h

Inscripción

Jornada abierta. Sin embargo, para una mejor organización, te agradeceríamos que confirmes previamente tu asistencia, a través del **siguiente formulario de inscripción, o bien poniéndote en contacto con:**

A.C.I.S.A. Ribadeo. Avenida de Galicia 20, 2^a planta.
Tfno. 982 120 565 E-mail: info@acisaribadeo.es