

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



COLABORA



Mutua Universal

INSCRIPCIÓN GRATUITA

Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)



(Aforo limitado a 25 personas)

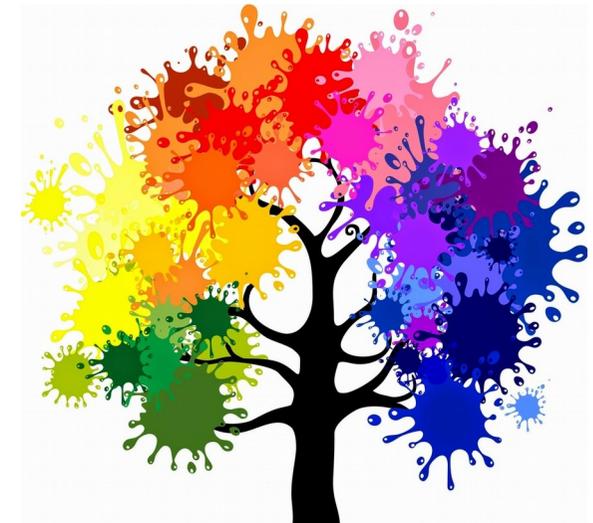
Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Rosario de Miguel. Tfno.: 600 158 715 / 600 158 698
Email: formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es

Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder al evento.

Taller Práctico

“Gestión de emociones: Una herramienta de protección contra el estrés”

Centro de Prevención de Riesgos
Laborales de Sevilla
29 de mayo de 2018



CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO
Delegación Territorial en Sevilla



presentación



La capacidad para regular nuestras emociones y estados de ánimo es un buen factor de protección frente al estrés. Cuando las emociones no se manejan adecuadamente y se desbordan, producen comportamientos o reacciones (en nosotros mismos y en los demás) que afectan a las relaciones interpersonales y perturban el buen clima laboral.

Por tanto, 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.

Es por ello que divulgar y poner a disposición de la población trabajadora diferentes herramientas de entrenamiento en una adecuada gestión emocional, contribuye a conseguir empresas y entornos de trabajo más saludables.

PONENTE

Dña. M^a Concepción Ibáñez García, Psicólogo Industrial. Técnico Superior en PRL. En el Departamento Técnico del Área de Prevención de Mutua Universal, prestando asesoramiento técnico a las empresas asociadas en múltiples temáticas relacionadas con el ámbito de la disciplina psicosocial (evaluación de riesgos psicosocial, prevención y gestión de estrés, acoso laboral, prevención adicciones, campañas y actividades promoción de la salud).

COLABORA



Mutua Universal

programa



 **10:30 - 10:45 h. RECEPCIÓN DE ASISTENTES Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.**

 **10:45 - 11:00 h. BIENVENIDA AL TALLER.**
Dña. Lola Romero Gallardo.
Directora del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla.

 **11:00 - 14:00 h. TALLER.**
Dña. M^a Concepción Ibáñez García.
Técnico Superior PRL. Mutua UNIVERSAL.

- OBJETIVOS:

- *Conocer de forma práctica la utilidad e importancia de las emociones humanas en las relaciones interpersonales.*
- *Potenciar y entrenar a los/as trabajadores/as, de forma práctica, en una adecuada conciencia y regulación emocionales.*

- CONTENIDO:

- *Emoción y conducta: Función y características de las emociones básicas.*
- *Adaptación, supervivencia, entorno cultural, capacidad de contagio de las emociones.*
- *Dinámica “Nube de emociones”.*
- *La regulación emocional como estrategia de protección de las personas frente al estrés.*
- *Identificación–Conocimiento–Canalización.*

 **14:00. CLAUSURA.**