

SEMINARIO TÉCNICO

Afrontar el estrés en el trabajo. Medidas organizativas y estrategias individuales

Fecha: jueves, 7 de marzo de 2019

Horario: 09:30 a 14:30 h.

Lugar: MC MUTUAL
C/ Provença, 321, 8ª planta
08037 Barcelona

Inscripciones: accediendo [Aquí](#)

Para más información:

Isabel Hernández. Tel. 934 597 059 / 646 131 250
seminariosprl@mc-mutual.com

Plazas limitadas por orden de inscripción

Presentación

En los últimos años, las estadísticas sobre condiciones de trabajo han reflejado la creciente importancia del estrés en el ámbito del trabajo, convirtiéndose actualmente en la segunda causa de pérdida de salud entre los trabajadores de la Unión Europea. En España, el estrés se relaciona con hasta el 60% del absentismo laboral.

Reconocer cuándo se manifiesta el estrés, así como saber aplicarse las técnicas de afrontamiento oportunas, puede ayudarnos a gestionar correctamente las situaciones de tensión en el trabajo y a prevenir sus consecuencias negativas en nuestra salud.

Objetivo

En **MC MUTUAL** promovemos la divulgación y la promoción de la prevención de riesgos laborales, con la finalidad de prestar el mejor servicio y atención a nuestros mutualistas y en cumplimiento del Real Decreto 860/2018. Realizamos seminarios para informar, asesorar y contribuir a la integración de la prevención en todos los niveles de las organizaciones.

Este seminario tiene como objetivo definir el estrés, sus causas y sus consecuencias, así como dar a conocer los recursos que MC MUTUAL ofrece para afrontar el estrés tanto a nivel individual como organizacional.

Programa

1. ¿Qué es el estrés laboral? ¿Qué lo causa?
2. Estrategias organizativas para prevenir el estrés.
 - Herramientas para medir el estrés.
 - Recursos organizacionales para prevenirlo.
3. Estrategias de afrontamiento individual:
 - Técnicas cognitivas.
 - Técnicas de relajación.
 - Habilidades sociales y resolución de conflictos.
 - Técnicas de gestión del tiempo.

Dirigido a

Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales, así como a otros profesionales, relacionados con la gestión de los recursos humanos, de empresas mutualistas.

Formador

Francesc Martí Fernández. Licenciado en Psicología. Jefe de Servicio en Prevención de Riesgos Laborales para pymes y autónomos, de MC MUTUAL.

SEMINARI TÈCNIC

Afrontar l'estrès a la feina. Mesures organitzatives i estratègies individuals

Data: dijous, 7 de març de 2019

Horari: 09:30 a 14:30 h.

Lloc: MC MUTUAL
C/ Provença, 321, 8a planta
08037 Barcelona

Inscripcions: accedint [Aquí](#)

Per més informació:

Isabel Hernández. Tel. 934 597 059 / 646 131 250
seminariosprl@mc-mutual.com

Places limitades por ordre de inscripció

Presentació

En els últims anys, les estadístiques sobre condicions de treball han reflectit la creixent importància de l'estrès en l'àmbit del treball, de manera que s'ha convertit actualment en la segona causa de pèrdua de salut entre els treballadors de la Unió Europea. A Espanya, l'estrès es relaciona amb fins al 60% de l'absentisme laboral.

Reconèixer quan es manifesta l'estrès, així com saber aplicar-se les tècniques d'afrontament oportunes, pot ajudar-nos a gestionar correctament les situacions de tensió a la feina i a prevenir-ne les conseqüències negatives sobre la nostra salut.

Objectiu

A **MC MUTUAL** promovem la divulgació i la promoció de la prevenció de riscos laborals, amb la finalitat de prestar el millor servei i atenció als nostres mutualistes i en compliment del Reial Decret 860/2018. Celebrem seminaris per informar, assessorar i contribuir a la integració de la prevenció en tots els nivells de les organitzacions.

Aquest seminari té com a objectiu definir l'estrès, les causes i les conseqüències que té i donar a conèixer els recursos que MC MUTUAL ofereix per afrontar l'estrès tant a nivell individual com organitzacional.

Programa

1. Què és l'estrès laboral? Què el causa?
2. Estratègies organitzatives per prevenir l'estrès.
 - Eines per mesurar l'estrès.
 - Recursos organitzacionals per prevenir-lo.
3. Estratègies d'afrontament individual:
 - Tècniques cognitives.
 - Tècniques de relaxació.
 - Habilitats socials i resolució de conflictes.
 - Tècniques de gestió del temps.

Dirigit a

Tècnics de prevenció de riscos laborals, així com altres professionals relacionats amb la gestió dels recursos humans, d'empreses mutualistes.

Formador

Francesc Martí Fernández. Llicenciat en Psicologia. Cap de Servei en Prevenció de Riscos Laborals per a pimes i autònoms, de MC MUTUAL.