

# SEMINARIO TÉCNICO

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

**Fecha:** jueves, 27 de junio de 2019

**Horario:** 09:30 a 12:30 h.

**Lugar:** MC MUTUAL  
Av. Fernando de los Ríos, 20 A.  
18100 Armilla

**Inscripciones:** accediendo [Aquí](#)

**Para más información:**

Patricia López Moliné. Tel. 958 55 49 83  
plopezm@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. Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales especialista en Psicología Aplicada de la División de los Servicios de Prevención de MC MUTUAL.