



Xestión do estrés



Data do webinar: 10-11-2022



Hora de comezo: 10.30 horas



Modalidade: **videoconferencia**

PROGRAMA

■ 10.30 PRESENTACIÓN

M^a Jesús Copa Arias. Xefa da Sección de Ergonomía e Psicosocioloxía Aplicada do ISSGA

■ 10.35 APERTURA

Elena Mancha Montero de Espinosa. Directora xeral de Relacións Laborais da Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade

■ 10.40 QUE É O ESTRÉS? QUE CAUSA ESTRÉS NO TRABALLO?

ESTRATEGIAS ORGANIZATIVAS PARA PREVIR O ESTRÉS NO PERSOAL TRABALLADOR

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMENTO INDIVIDUAL: TÉCNICAS COGNITIVAS E DE RELAXACIÓN, AUTOORGANIZACIÓN E OUTRAS

Francesc Martí. Licenciado en psicoloxía. Técnico superior de prevención de riscos laborais e especialista en psicosocioloxía aplicada, da División dos Servizos de Prevención de MC MUTUAL

■ 12.15 COLOQUIO E PECHE

Adela Quinzá-Torroja García. Xerente do ISSGA

Participa:





Gestión del estrés



Fecha del webinar: 10-11-2022



Hora de comienzo: 10.30 horas



Modalidad: **videoconferencia**

PROGRAMA

- **10.30 PRESENTACIÓN**
M^a Jesús Copa Arias. Jefa de la Sección de Ergonomía y Psicosociología Aplicada del ISSGA
- **10.35 APERTURA**
Elena Mancha Montero de Espinosa. Directora general de Relaciones Laborales de la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad
- **10.40 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS? ¿QUÉ CAUSA ESTRÉS EN EL TRABAJO?**
ESTRATEGIAS ORGANIZATIVAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS EN EL PERSONAL TRABAJADOR
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INDIVIDUAL: TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE RELAJACIÓN, AUTOORGANIZACIÓN Y OTRAS
Francesc Martí. Licenciado en psicología. Técnico superior de prevención de riesgos laborales y especialista en psicosociología aplicada, de la División de los Servicios de Prevención de MC MUTUAL
- **12.15 COLOQUIO Y CIERRE**
Adela Quinzá-Torroja García. Gerente del ISSGA

Participa:

