



# Xestión do estrés



**Data do webinar:** 10-11-2022



**Hora de comezo:** 10.30 horas



**Modalidade:** **videoconferencia**

## PROGRAMA

### ■ 10.30 PRESENTACIÓN

**M<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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:

