

PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD SOTO DEL REAL 2019



JORNADA : MANEJO DEL ESTRÉS



Dirigida a Trabajadores Municipales y otros empresarios y trabajadores .

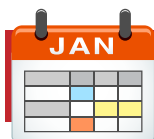
Técnicas del control de estrés y ejercicios de RISOTERAPIA.

OBJETIVOS

- Conocer y analizar los factores implicados en los procesos de estrés y otros problemas psicosociales.
- Lograr una mayor sensibilización en la prevención de los riesgos derivados del estrés laboral y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.
- Utilizar la risoterapia como una técnica de intervención para prevención y afrontamiento del estrés laboral.

CONTENIDOS

- Conceptos sobre el estrés y otros riesgos psicosociales.
- Técnicas para el manejo y el afrontamiento del estrés.
- Ejercicios de Risoterapia.



FECHA, HORA Y LUGAR

miércoles 6 de noviembre de 2019

Horario de 17:00 a 21:00

(grupo 1 17:00 a 19:00 y grupo 2 de 19:00 a 21:00)

en Casa de la Cultural : Pedro Lorenzo



SOTO
DEL
REAL

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Inscripciones en la casa de la cultura

centrocultural@ayto-sotodelreal.es

tlf. 918 48 01 14



Comunidad
de Madrid