



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Organiza:  Colegio Oficial de
Trabajo Social de Ávila

Colabora:  Solimat

PROGRAMA

Día 1 de Abril. Horario de 17 a 20 h

Formador: Dra .M^a Luisa González Bueno. Especialista en Medicina del Trabajo.

- Concepto del estrés
- Situaciones posibilitadoras de estrés: Conflictos interpersonales. Situaciones Laborales.
- Estrategia de gestión del estrés: Gestión emocional.
- Planificación y organización de las situaciones de estrés.
- Mejora del estilo de vida: hábitos saludables.

Día 8 de Abril. Horario de 17 a 20 h

Formador: M^a Ángeles Martín Ruiz. Psicólogo del Trabajo y las Organizaciones.

- Controlemos nuestro estrés.
- Técnicas cognitivas de control.
- Ejercicios de relajación.

Lugar de Celebración:

Casino Abulense.

c/ Gabriel y Galán , nº 2 . 05001-Ávila