



activa
mutua 2008

Jornades Activa Mutua - DELEGACIÓ DE LLEIDA

TEMA: Claus pràctiques per a gestionar l'estrès en el Treball amb intel·ligència emocional **programa**

Benvolgut/da mutualista,

La campanya Europea "Gestionem l'estrès", està coordinada per l'Agència Europea per a la Seguretat i Salut en el Treball (EU-OSHA), i Activa Mutua participa intensament en aquest projecte, conscient que la gestió de l'estrès i dels riscos psicosocials en el treball comporten importants beneficis pels treballadors, empresaris i societat.

Encara que fer front a l'estrès relacionat amb el treball i als riscos psicosocials pugui semblar complicat, la seva gestió es pot dur a terme com qualsevol altre factor de risc de seguretat i salut, de manera lògica i sistemàtica.

En una realitat tan canviant com la que vivim, un entorn de treball psicosocialment favorable fomenta la salut i benestar dels treballadors, afavoreix la productivitat i estimula el desenvolupament professional.

Activa Mutua conscients que la gestió de l'estrès pot comportar una millora en el rendiment empresarial i en la reducció de l'absentisme i rotació del personal, hem preparat una Jornada per analitzar com aquests factors psicosocials poden incidir en les nostres organitzacions i al mateix temps coneixerem les últimes tendències pel que fa a les empreses saludables.

- **Conèixer i reconèixer** l'estrès laboral i els factors desencadenants
- **Aprendre a gestionar** situacions d'estrès amb intel·ligència emocional
- **Descobrir** tècniques senzilles per disminuir la càrrega alostàtica
- **Avaluar** el nostre estat actual vers l'estrès laboral
- **Identificar** clarament els estressos laborals com a font de risc de l'estrès laboral

Presenta la jornada | Sra. Monte Pàmies i Barberà
Cap del Departament de PRL d'Activa Mútua.

Imparteix la jornada | Sr. Manel Fernández Jaria
Psicopedagog, Expert en intel·ligència emocional, Consultor en SSL i Empresa Saludable

Cloenda | Sra. Selena Tabarés Pascual
Directora Territorial Lleida
Activa Mútua

Dirigit a: mutualistes i col·laboradors

Data: 16 de juny de 2016

Horari: de 11.00 h a 14.00 h.

Ubicació: Activa Mutua Lleida

Passeig Onze de Setembre, 34 Lleida

Les places són limitades

Formulari d'inscripció (*)

Nom:	<input type="text"/>		
Cognoms:	<input type="text"/>		
DNI:	<input type="text"/>	Ocupació:	<input type="text"/>
Empresa:	<input type="text"/>		
Domicili:	<input type="text"/>		
Població:	<input type="text"/>	Código postal:	<input type="text"/>
Tel/Fax:	<input type="text"/>	E-mail:	<input type="text"/>

La Jornada és gratuïta, però cal fer la inscripció prèvia a la mateixa com a mínim 4 dies abans de la Jornada, a través de la pagina web, o bé trucant a la Sra. Laia Carulla T. 973 27 05 99 o mitjançant correu electrònic a lpcarulla@activamutua.es

(*) Si desitja participar en la jornada empleni el següent formulari.



Pot assistir i participar en el més rellevant d'aquesta jornada amb el **#activamutua a:**

<https://www.facebook.com/activa.mutua>

<https://twitter.com/ACTIVAMUTUA2008>