

## TEMA: Afrontamiento del estrés laboral

Apreciado/a mutualista,

El estrés es sin duda, uno de los mayores retos de nuestra época, está presente en muchos ámbitos de nuestra vida diaria y nos afecta a todos.

El estrés laboral es el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, teniendo también una incidencia muy elevada en el mundo del deporte.

Afecta tanto a la salud (física, psíquica o social) del trabajador, como al desarrollo de sus funciones, ocasionando muchos días de trabajo perdidos, insatisfacción laboral y malestar emocional. Los gerentes, mandos intermedios, entrenadores y en general, cualquier persona que tenga que dirigir un equipo, así como los integrantes del mismo, están expuestos a diario a múltiples situaciones que pueden producir estrés, desgaste emocional e influir negativamente en su salud, su productividad y en su satisfacción tanto laboral como personal. Nos planteamos como objetivo conocer e identificar el estrés así como aportar herramientas y estrategias prácticas que nos capaciten para aprender a gestionarlo de forma eficaz.

Hablaremos de Mindfulness como herramienta altamente eficaz en la gestión del estrés.

Por todo lo expuesto desde Activa Mutua promovemos esta jornada realizada dentro del marco del PGAP del Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

Puede asistir y participar en lo más relevante de esta jornada en el [#activamutua](#) en:



<https://www.facebook.com/activamutua>  
<https://twitter.com/ActivaMutua>  
<https://www.linkedin.com/company/activa-mutua-2008>  
<https://www.instagram.com/activamutua/>

### programa

#### **Bienvenida al acto**

A cargo de *D. Jorge García León*  
Jefe de Prensa Cáceres Ciudad de Baloncesto

#### **Presenta la jornada**

**D. Manuel Flores Pintor**  
Responsable gestión cliente Territorial Sur  
Activa Mutua

#### **Ponencia | Herramientas y estrategias prácticas para abordar el estrés laboral de forma eficaz.**

**Dña. Blanca Carreras Huertas**  
Psicóloga de Activa Mutua

#### **Ponencia | Estrés laboral**

**D. Javier Vega Molpecere**  
Técnico especialista en educación para la salud  
de Activa Mutua

**Dirigido a:** empresas y colaboradores

**Fecha:** 14 de diciembre de 2016.

**Horario:** a las 17.30 horas  
(duración 2 horas aproximadamente)

**Ubicación: Hotel Extremadura**  
Avenida Virgen de Guadalupe, 28 - 10001 - Cáceres

**Entrada libre hasta completar aforo.**

**Confirмен asistencia a: Montaña Galán García**  
[mgalan@activamutua.es](mailto:mgalan@activamutua.es) - 927 627 035

**Organiza** Cáceres Ciudad de Baloncesto

