



Jornadas de Educación Preventiva Activa Mutua Educación

TEMA: "Gestión del Tiempo y del Estrés"

Apreciado/da Mutualista,

En una sociedad de cambios vertiginosos permanentes, con un entorno empresarial cada vez más competitivo, el estrés es sin duda, uno de los mayores retos, siendo el segundo problema de salud relacionado con el trabajo más frecuente en Europa, y estando presente en muchos ámbitos de nuestra vida diaria.

Los gerentes, mandos intermedios 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.

Un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones.

En los últimos años el estudio de la Inteligencia Emocional ha cobrado un gran interés por sus potenciales implicaciones beneficiosas en la salud física y mental y cómo no, a la hora de afrontar problemas emocionales, de salud física, problemas de relaciones sociales, etc.

Las Competencias emocionales no solamente facilitan la mayor asimilación y adaptación en situaciones de estrés con estrategias activas de afrontamiento, sino que ayuda a la mayor comprensión, aceptación y adaptación en momentos de estrés continuo e intenso, reduciendo los niveles de ansiedad y de deterioro psíco-físico consecuente.

Entre las múltiples medidas de intervención posibles, las acciones de formación y sensibilización se consideran fundamentales, siendo su eficacia proporcional a la orientación real del problema.

Activa mutua propone estas sesiones formativas y de asesoramiento preventivo dentro del marco del PGAP del Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

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



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

Sólo se vive una vez, pero una vez es suficiente si se hace bien"

(Woody Allen)

programa

Presenta la jornada | **Francisco José Martín Díaz**
Director provincial Activa Mutua Málaga

Imparte la jornada | **Óscar Corominias,**
Presidente de Libera tu Talento y Asesor externo de Activa Mutua

Dirigido a: Docentes mutualistas
Fecha: 23 de enero de 2017
Horario: de 17.30 a 20.00 horas

Lugar: Colegio Ecos
Urbanización Elviria, s/n
29604 Marbella Málaga

Para más información: malaga@activamutua.es

La jornada es gratuita, siendo limitado el número de plazas disponibles, las cuales se reservarán por orden de recepción de las solicitudes de inscripción.