

## JORNADA ABIERTA

# Gestión del estrés laboral

*Jueves, 28 de noviembre 2019*

### **Presentación**

El tiempo y el estrés están directamente relacionados. En esta jornada encontrarás consejos y técnicas para entender el concepto y el origen de todos aquellos aspectos positivos y negativos que influyen en el estado de ánimo y en la productividad.

Vamos a trabajar los “microestresores laborales” que inhiben o potencian nuestra actividad profesional. Por otra parte, hoy en día la tecnología es un factor a tener en cuenta ya que influye más en nuestro nivel de estrés, es un okupa de nuestro tiempo y que en ocasiones aporta un valor cuestionable.

### **Objetivos:**

- Conocer el concepto de estrés laboral y algunas de las herramientas que nos ayudan a optimizar nuestro tiempo laboral y reducir el estrés.
- Diferenciar entre el estrés positivo (oportunidades) y negativo (problemas) y su relación con la actividad laboral.
- Ser conscientes de nuestros “órganos Diana”, que pueden tener diversos orígenes: físicos, psíquicos y conductuales.

### **Programa:**

- Relación entre las actividades laborales y el estrés
- Herramientas para optimizar el tiempo y minimizar el estrés laboral
- Los “okupas” de nuestro tiempo y estrés laboral
- Concepto de estrés: características y su relación con la gestión del tiempo
- Los microestresores laborales: causas y soluciones
- Hábitos para prevenir el estrés
- Bibliografía recomendada

### **Dirigido a:**

Empresarios, gerentes, directivos de PYMEs y futuros empresarios.

### **Ponente:**

Andrés Mínguez Vela, formador experto en Habilidades Directivas. Profesor Universitario de Grado y Postgrado en universidades españolas y latinoamericanas

### **Día, Hora y Lugar:**

Jueves, 28 noviembre de 16:15 a 19:30h

Salón de Actos CEEI Valencia

### **CEEI Valencia**

València Parc Tecnològic Avda. Benjamín Franklin, 12 46980 Paterna

Telf. 96 199 42 00 · E-mail: [informacion.foro@ceei.net](mailto:informacion.foro@ceei.net) [www.ceei-valencia.com](http://www.ceei-valencia.com)