

Inscripción

La asistencia al acto está limitada al aforo de la sala. Las personas interesadas, pueden inscribirse poniéndose en contacto con:

Rebeca Galván Alcalde
Teléfono: 947268150
e-mail: colegio@graduadosocialburgos.es
Día: 2 de Octubre de 2015
Lugar: Plaza Huerto del Rey, 20 - 1º F
(09003) BURGOS

Precio: 45€ para colegiados / 65€ No colegiados.

Organizado por:



**ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
GRADUADOS SOCIALES DE BURGOS**

Con la colaboración de

 **Mutua Universal**



**ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
GRADUADOS SOCIALES DE BURGOS**

La Gestión Emocional aplicada al Trabajo



2 de octubre de 2015
Burgos

 **Mutua Universal**

Introducción

La capacidad para regular nuestras emociones y estados de ánimo es un buen factor de protección frente al estrés. Cuando las emociones no se manejan adecuadamente y se desbordan, producen comportamientos o reacciones (en nosotros mismos y en los demás) que afectan a las relaciones interpersonales y perturban el buen clima laboral.

Por tanto, la gestión de las emociones constituye una herramienta básica en la gestión del nivel de estrés laboral, y un elemento diferencial para el adecuado funcionamiento de cualquier organización.

Es por ello que divulgar y poner a disposición de la población trabajadora diferentes herramientas de entrenamiento en una adecuada gestión emocional, contribuye a conseguir empresas y entornos de trabajo más saludables.

Objetivos principales

- Conocer de forma práctica la utilidad e importancia de las emociones humanas en las relaciones interpersonales.
- Potenciar y entrenar a los trabajadores, de forma práctica, en una adecuada conciencia y regulación emocionales.

Ponente

D^a. Paula Fragueiro Barros
Responsable de Psicología. I+D+i Mutua Universal.

Programa

- 10:00h Apertura**
D. Francisco José López Díez
Vicepresidente del Colegio de Graduados Sociales de Burgos.
Dña. Yolanda Barriuso Santillán
Directora de Mutua Universal Burgos.
- 10 -14h Emoción y conducta: función y características de las funciones básicas.**
La regulación emocional como estrategia de protección de las personas frente al estrés.
Competencias y habilidades que favorecen la gestión emocional: comunicación eficaz. Asertividad y empatía.
Mecanismos para evitar el desbordamiento emocional.
- 16 – 18:30h Emoción y estrés: Efectos, consecuencias y factores individuales.**
Estrategias para afrontar el estrés: Entrenamiento en habilidades mentales y de comportamiento.
Pautas de autocuidado: DESCONECTA.
Entrenamiento en técnicas de control de activación física: respiración y relajación.
- 18:30h Cierre Jornada**



 **Mutua Universal**