



Taller

# GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL BURNOUT

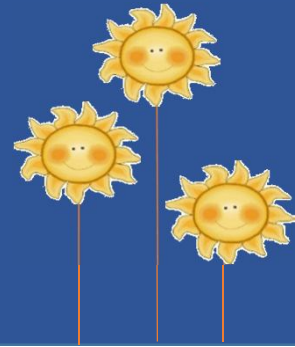
*Cómo lograr trabajos saludables*



Taller

# TRABAJOS SALUDABLES:

Gestionemos el estrés y el burnout



## ¿POR QUÉ DEBE ASISTIR A ESTE EVENTO?

El futuro de las empresas depende, en gran medida, de que su **personal esté bien preparado y motivado pero fundamentalmente sano.**

El estrés Laboral es el **segundo problema de salud** relacionado con el trabajo que con más frecuencia se denuncia en Europa y, junto a otros riesgos psicosociales, se cree que **representa la causa de la pérdida de más de la mitad (50-60%) de las jornadas de trabajo.**

Los riesgos psicosociales y el estrés laboral acarrear cuantiosos **costes a las organizaciones y a las economías nacionales.**

Los costes totales de los trastornos de salud mental en Europa (relacionados y no relacionados con el trabajo) se han estimado en **240.000 millones de euros al año.**

Pero lo más importante, un entorno de trabajo psicosocialmente adverso puede tener importantes **efectos negativos en la salud de los trabajadores.**

### ¿Cuál es la clave del éxito para el control del estrés y el burnout?

No existe una receta igual para todo el mundo, lo que si se ha demostrado es que el **entrenamiento a través de talleres de manejo del estrés**, una actitud positiva ante la vida, compromiso y constancia en aplicar las distintas técnicas de relajación aprendidas en estos talleres de manejo del estrés, **reducen considerablemente la aparición de los síntomas asociados al estrés y las consecuencias del estrés laboral.**



Contribuir a la gestión del estrés laboral y prevenir sus importantes efectos negativos en trabajadores, empresarios y gobiernos es la base de la **campana europea promovida por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.**

## DURANTE ESTE TALLER USTED APRENDERÁ A:

- Conocer los factores psico-sociales o de otra índole, que en ambientes laborales, inciden nocivamente sobre el estado mental y emotivo de los trabajadores.
- Saber cómo prevenir y controlar situaciones estresantes, mediante el aprendizaje y aplicación de estrategias de autocontrol que reviertan en el bienestar y satisfacción de la persona trabajadora.
- Comprender los múltiples factores que influyen en el profesional (ámbito hospitalario, educativo, etc.) y en su salud y bienestar.
- Conocer un repertorio de técnicas y estrategias específicamente dirigidas a facilitar la detección de los riesgos laborales en un ámbito profesional
- Favorecer el desarrollo de habilidades y competencias a fin de prevenir el surgimiento del estrés profesional.
- Establecer los principales pasos de un programa de intervención desde la perspectiva psicosocial ante casos de estrés o burnout.

## ENCONTRARÁ RESPUESTAS A PREGUNTAS TALES COMO:

- ¿Qué es el **estrés** ? ¿Cuáles son las causas, fases y qué **consecuencias** tiene?
- ¿Cómo se trata y **previene el estrés laboral en el trabajo**? Desde la perspectiva de la organización y desde la perspectiva individual.
- ¿Qué **factores** reducen el estrés laboral?
- ¿Cuáles son las **técnicas de intervención más novedosas** para el estrés laboral?
- ¿Qué es el síndrome del burnout o del quemado profesional?
- ¿Cuáles son las causas y qué consecuencias tiene?
- ¿Cómo prevenir este síndrome en los colectivos o ámbitos profesionales más afectados?
- ¿Qué diferencias encontramos entre el estrés y el burnout?
- ¿Cómo podemos prevenir el burnout y estrés profesional?
- ¿Qué propuesta de intervención necesita y aplicaría a su organización para reducir los niveles de estrés?



## INFORMACIÓN GENERAL

### DIRIGIDO A:

Gerentes y directores de empresa, responsables y técnicos de servicios de prevención de riesgos laborales propios y ajenos, responsables de recursos humanos, técnicos de recursos humanos, profesionales de la salud pública y privada.

### NUESTRA EXPERTA:

**M<sup>a</sup> Rita González Fernández:** Psicóloga clínica y psicoterapeuta en PNL. Coach ejecutiva y empresarial. Aporta más de 20 años en docencia en temas relacionados con la gestión y desarrollo de personas, habilidades directivas, e inteligencia emocional. Amplia experiencia en la gestión del modelo de empresa saludable y prevención de riesgos psicosociales.

### Modalidad Presencial (7 horas)

- **Fecha:** 3 de marzo de 2015
- **Lugar:** Madrid
- **Horario:** 10:00 a 14:00 y 15:30 a 18:30
- **Inversión:** 300 € (IVA INCLUIDO)
- **Descuentos y promociones:** A partir de la 2<sup>a</sup> inscripción de una misma compañía, se realizará un 25%. Si eres particular, consulta nuestros descuentos a particulares.

### Modalidad E- Learning (45 horas)

- **Fecha:** 23 de Marzo – 23 de Junio 2015
- **Inversión:** 150 € (IVA INCLUIDO)
- **Descuentos y promociones:** A partir 2<sup>a</sup> inscripción, 25%; y si eres particular consúltanos.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN:



620 21 93 83 / 658 90 66 19



informacion@prsformacion.com

<http://www.prsformacion.com/>

