



SALUD EMOCIONAL

PREVENCIÓN DE RIESGOS
PSICOSOCIALES EN LA EMPRESA



ideadosformacion.com



info@ideadosformacion.com



955 00 07 20



Presentación y Objetivo

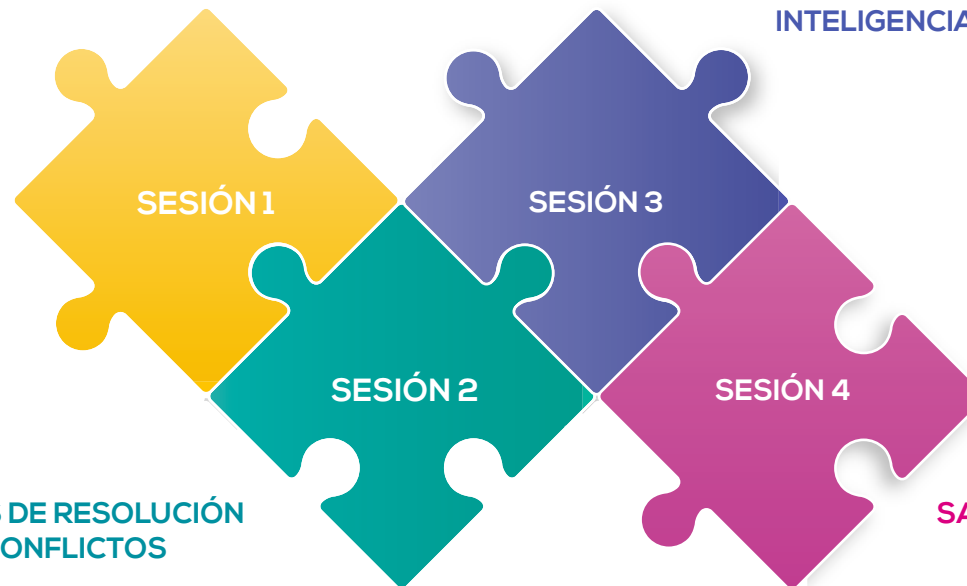
Los riesgos psicosociales y sus consecuencias en la salud mental y física son algunos de los aspectos más difíciles de atajar en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo. Además de su efecto perjudicial en la salud individual, los riesgos psicosociales también pueden afectar negativamente a la eficiencia de las organizaciones, en un contexto en que la depresión ha pasado a ser la segunda causa de incapacidad laboral, sólo por detrás de los trastornos osteomusculares. Todo ello, pone de manifiesto la importancia de considerar los riesgos psicosociales dentro de la empresa e implantar los mecanismos necesarios para llevar a cabo una gestión proactiva de los peligros psicosociales, ayudando a la organización a evitar intervenciones posteriores cuando se transforman en riesgos psicosociales y se materializan en enfermedades y bajas laborales.

El objetivo principal de este programa estará enfocado a adquirir conocimientos sobre **factores (riesgos psicosociales) que afectan al trabajo diario**, saber cómo gestionarlos adecuadamente y **disponer de ciertos criterios preventivos**.

Método

Este itinerario formativo estará compuesto por un ciclo de talleres eminentemente prácticos que se desarrollarán a lo largo de **cuatro sesiones** de formación a través de aula virtual por videoconferencia. Cada sesión tendrá una duración de **3 horas**.

GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y AFRONTAMIENTO DE
SITUACIONES ESTRESANTES



INTELIGENCIA EMOCIONAL

TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN
DE CONFLICTOS

SALUD Y DESCONEXIÓN
DIGITAL

Talleres

Gestión del estrés y afrontamiento de situaciones estresantes

OBJETIVOS

- » Aprender a identificar las causas que provocan estrés y gestionarlo de una manera sana y efectiva.
- » Conocer y practicar las herramientas para gestionar correctamente el estrés y reducirlo.

CONTENIDOS

- » Gestión del estrés. Eustrés y distrés.
- » Causas que provocan estrés.
- » Técnicas y herramientas para desarrollar una correcta gestión emocional y una adecuada gestión del estrés.
- » Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.

Talleres

Técnicas de resolución de conflictos

OBJETIVOS

- » Conocer y practicar técnicas para la resolución positiva de conflictos.

CONTENIDOS

- » Definición de conflicto. Conflicto vs problema.
- » Tipos de conflictos.
- » Estilos de resolución de conflictos.
- » Técnicas para la resolución positiva de conflictos.
- » Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.

Talleres

Inteligencia emocional

OBJETIVOS

- » Aprender a identificar y gestionar las emociones propias y ajenas y mejorar las relaciones personales.
- » Conocer las herramientas para desarrollar una adecuada gestión emocional que favorezca el crecimiento personal y profesional de los participantes y les ayude a mejorar sus relaciones dentro y fuera del entorno laboral.

CONTENIDOS

- » Tipos de emociones y para qué sirven.
- » ¿Qué tipo de personas somos y cómo gestionamos nuestras emociones?
- » ¿Qué es la inteligencia emocional?
- » Beneficios de una correcta gestión de las emociones.
- » Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.

Talleres

Salud y desconexión digital

OBJETIVOS

- » Entender qué trastornos pueden producir el uso inadecuado de la Tecnología (aislamiento, estrés, adicción, fatiga), así como aprender herramientas para gestionar la hiperconexión y generar una cultura de la desconexión.

CONTENIDOS

- » Los efectos de la tecnología en nuestra vida diaria
- » La importancia de la desconexión digital para nuestra salud mental y emocional
- » Técnicas para la desconexión
- » Estrategias para establecer límites saludables en el uso de la tecnología
- » Herramientas para disminuir el estrés y la ansiedad relacionados con la tecnología
- » Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.



Sobre Nosotros

IDEADOS Formación nace de un equipo de profesionales con amplia experiencia en el mundo de la Consultoría y Formación, habiendo desarrollado una extensa actividad en este sector orientado al servicio a empresas y administraciones públicas para su mejora competitiva.

Para nosotros, cada proyecto es un reto, volcando todos nuestros recursos en él con el objetivo de elevar la eficiencia de la inversión formativa de nuestros clientes con un mayor impacto mediante procesos formativos que apasionen y motiven a los/as participantes.

Consultora del Proyecto

MARIBEL CASTRO LLANES

Psicóloga, Máster en Recursos Humanos y Experta en Coaching Personal y de Equipos.

Formación complementaria en Inteligencia emocional, Liderazgo, Negociación y Dirección de Equipos.

Amplia experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos, la Consultoría y la Formación.

Desde hace más de 10 años, trabaja como Formadora, Consultora y Coach Ejecutivo y de Equipos en entidades y empresas públicas y privadas, de distintos sectores.

ideados
FORMACIÓN



ideadosformacion.com



info@ideadosformacion.com



955 00 07 20