

WEBINARIO DIVULGATIVO

Gestión del estrés en teletrabajadores



Miércoles, 12 de mayo de 2021

Horario: de 12:30h a 14:00h

Inscripción: [AQUÍ](#)



Más información:

seminariosprl@mc-mutual.com

Isa Hernández. Tel. 646 131 250

Presentación:

En los últimos años las estadísticas han venido reflejando la creciente importancia del estrés y sus consecuencias en el ámbito laboral hasta llegar a ser actualmente la segunda causa de pérdida de salud entre los trabajadores en toda Europa. La situación actual debida a la pandemia del coronavirus ha podido agravar aún más la situación anterior de muchos trabajadores que han tenido que aprender de un día para el otro a desarrollar su trabajo íntegramente desde sus casas.

Reconocer los primeros síntomas de estrés e identificar sus causas, así como saber aplicar las estrategias de afrontamiento más adecuadas, puede ayudar a los teletrabajadores a gestionar correctamente las situaciones de tensión en el trabajo y prevenir así sus posibles efectos en la salud.

Objetivos del webinar:

En **MC MUTUAL** impulsamos la divulgación y la promoción de la Prevención de Riesgos Laborales con la finalidad de prestar el mejor servicio y atención a nuestros mutualistas, y en cumplimiento del Real Decreto 860/2018 y Resolución anual de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social y Pensiones por la que se establece el Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social.

Realizamos webinarios para informar, asesorar y contribuir a la integración de la prevención en todos los niveles de las organizaciones.

Este seminario web tiene por objetivo:

- Definir el estrés y aprender a reconocer sus síntomas.
- Conocer cuáles son las causas específicas del estrés en el teletrabajo.
- Conocer estrategias organizativas e individuales para hacer frente al estrés en el teletrabajo.
- Dar a conocer los recursos que MC MUTUAL ofrece.

Dirigido a:

Técnicos y responsables de PRL, RR.HH, directivos y otros profesionales relacionados con la salud laboral.

Programa:

1. ¿Qué es el estrés? ¿Qué causa estrés en el teletrabajo?
2. Estrategias organizativas para prevenir el estrés en los teletrabajadores.
3. Estrategias de afrontamiento individual: Técnicas cognitivas y de relajación, autoorganización y otras.
4. Turno de preguntas y cierre de la sesión.

Formador:



Francesc Martí. Licenciado en psicología. Técnico superior de prevención de riesgos laborales y especialista en psicología aplicada, de la División de los Servicios de Prevención de MC MUTUAL.

2 días laborables antes del evento recibirá un e-mail con la información para acceder al webinar