

ESTRESA KUDEATZEKO ESKOLA ESCUELA GESTIÓN DEL ESTRÉS



ESTRESA KUDEATZEKO ESKOLA

Osasun mentala sustatzeko asmoz, xede hauek ditu eskola honek:

- Sintomak **EZAGUTZEA**, zantzu fisikoen, emozionalen eta jarrerari dagozkionen bitartez.
- Jarrera pertsonalak eta aurre egiteko estrategiak **IDENTIFIKATZEA**.
- Estresari aurre egiteko eguneroko paetak **GARATZEA**.

ESKOLAREN EDUKIA:

- Laneko estresaren kontzeptuaren nahiz horren eratorpenen ezagutza eta informazioa.
- Estres egoeretan jarrera pertsonalak eta komunikazio hobea bideratzeko entrenamendua. Denboraren kudeaketa maneiatzea eta hobetzea.
- Eguneroko estresa kudeatzeko norberaren ohiturak eta baliabideak.

Eskola bakoitzak 10,5 ordu irauten du. 3 saio ditu, bakoitza 3,5 ordukoa.

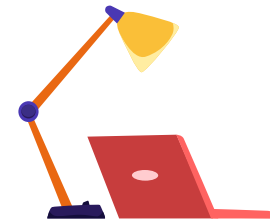
Talde txikiei zuzentzen zaizkie, eta praktikoak eta partaidetza bidezkoak dira. Doakoak dira Mutuialarekin elkartutako enpresetako langileentzat.

Eskolaren hurrengo edizioak, gure webgunean. Edo galdetu prebentzioa@mutualia.eus helbidean.

Mutuialiaren Prebentzio Aholkularitza



ESCUELA GESTIÓN DEL ESTRÉS



Con el objeto de impulsar la **la salud mental**, esta escuela tiene como objetivos:

- **RECONOCER** los síntomas a través de indicios físicos, emocionales y de conducta.
- **IDENTIFICAR** actitudes personales y estrategias de afrontamiento.
- **DESARROLLAR** pautas cotidianas para afrontar el estrés.

CONTENIDO DE LA ESCUELA:

- Conocimiento e información del concepto y las derivaciones del estrés en el trabajo.
- Entrenamiento en actitudes personales y canalización de una mejor comunicación en situaciones de estrés. Manejo y mejora en la gestión del tiempo.
- Hábitos y recursos personales para la gestión del estrés cotidiano.

Cada escuela tiene una duración de 10.5 horas. Consta de 3 sesiones de 3.5 horas cada una.

Dirigidas a grupos reducidos, con un carácter práctico y participativo. Gratuitas para personas trabajadoras de empresas asociadas a Mutua.

Próximas ediciones de la escuela en nuestra web. O pregunta en prevencion@mutualia.eus.

Asesoría de Prevención de Mutua