

## **EVENTO FORMATIVO: GESTIÓN DE ESTRÉS LABORAL**

**Día:** Sábado 26 de Noviembre

**Hora:** 9.30 -14.30 horas.

**Lugar:** A Coruña (Pendiente confirmar instalaciones)

**Destinatarios:** Trabajadores que se ven sometidos en su cometido laboral a un alto nivel de estrés, así como también toda persona interesada en el tema.

**Objetivos:** Conocer que es el estrés laboral, cómo podemos prevenirlo y saber actuar para paliar los posibles efectos nocivos que puede producir logrando una gestión satisfactoria.

**Docente:** Ana Hervada Prieto. Directora de Hervada Psicólogos. Nº Colegiada: G-4142. [www.hervadapsicologos.com](http://www.hervadapsicologos.com)

- ✓ Licenciada en Psicología. USC
- ✓ Máster en Dirección de Recursos Humanos. ADM Business School. Madrid
- ✓ Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Les Heures. Universidad de Barcelona
- ✓ Máster en Derecho del trabajo y asesoría laboral. CEREM. Madrid
- ✓ Curso superior en Gestión de Estrés Laboral y síndrome de Burnout
- ✓ Curso superior en Trastornos depresivos y problemas de ansiedad
- ✓ Diplomada en Creación y consolidación de empresas. Consejo superior de Cámaras de comercio. Incyde.
- ✓ Experiencia en empresas y consulta privada
- ✓ Colaboraciones en TVG, radio voz, cadena ser, V Televisión



### **Contenidos:**

- ✓ El trabajo como fuente de estrés y ansiedad.
- ✓ Desarrollo del estrés, causas y consecuencias.
- ✓ El síndrome de burnout o estar quemado en el trabajo
- ✓ Prevención y manejo de estrés laboral.

### **Importe:**

55 euros (10% descuento a personas en situación de desempleo)

### **Inscripción:**

Interesados inscribirse vía mail: [info@hervadapsicologos.com](mailto:info@hervadapsicologos.com) o directamente en nuestra página web: [www.hervadapsicologos.com](http://www.hervadapsicologos.com) antes del 21 de Noviembre de 2011.