

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

- ✓ 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 o directamente en nuestra página web: www.hervadapsicologos.com antes del 21 de Noviembre de 2011.