

BUENAS PRÁCTICAS PARA AMINORAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

¡PRESENCIAL!
AULA DE FORMACIÓN
c/ Ventura Rodríguez, 7-3ª planta

21 y 24 de octubre de 2024

PROPÓSITO

Pretende dotar a las empresas de herramientas de gestión preventiva para que las personas dominen la preocupación, el estrés y la ansiedad derivados del trabajo, además de aportar pautas complementarias acerca de la nutrición, la higiene del sueño y la actividad física.

PROGRAMA

Horario: de 15:30 a 18:30h



21 de octubre

- Herramientas personales para la gestión de la preocupación, el estrés y la ansiedad derivados del trabajo.
- Práctica de técnicas de relajación.
- Pautas para mejorar el patrón del sueño, el descanso y la desconexión digital.



24 de octubre

- Nutrición específica en caso de estrés y ansiedad.
- La actividad física: herramienta para mejorar la salud en caso de estrés derivado del trabajo.