

ESTRÈS LABORAL: COM GESTIONAR-LO AMB INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



DATA: DIMECRES 30 DE NOVEMBRE DE 2016 / LLOC: TELECENTRE DEL PALLARS SOBIRÀ

HORARI: DE 17,30 A 19,00 HORES / RESERVA EL TEU LLOC A: apalau@pallarssobira.cat

Telèfon: 973 62 01 07 Consell Comarcal del Pallars Sobirà

Al llarg de la jornada descobrirem les claus pràctiques per a:

Conèixer i reconèixer l'estrès laboral i els factors desencadenats.

Identificar clarament els estressors laborals com a font de risc.

Avaluar el nostre estat actual vers l'estrès laboral.

Aprendre a gestionar situacions d'estrès amb intel·ligència emocional.

Descobrir tècniques senzilles per disminuir la càrrega alostàtica.

La jornada va adreçada a empresaris, directius, autònoms i altres persones amb responsabilitats.