

GESTIÓN EMOCIONAL Y RENDIMIENTO LABORAL.

9 DE OCTUBRE.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Dirigido a personal directivo, mandos intermedios, personas empresarias y emprendedoras, profesionales independientes y, en general, a todas aquellas personas trabajadoras interesadas en prevenir situaciones de estrés y adquirir herramientas prácticas para mejorar su bienestar emocional y rendimiento profesional.

OBJETIVOS

Promover la gestión emocional, la higiene mental y el bienestar de las personas participantes mediante la adquisición de conocimientos y herramientas prácticas que permitan prevenir el estrés y la sobrecarga, gestionar de manera más saludable las emociones y la energía mental, y favorecer un rendimiento profesional sostenible.

CONTENIDOS

1. Estrés y salud mental.

- Cómo responde el cerebro ante la presión laboral.
- Estrés funcional y estrés crónico.
- Impacto del estrés en la productividad y relaciones laborales.

2. Sobrecarga emocional y burnout.

- Principales señales de alerta.
- Fatiga mental y agotamiento emocional.
- Consecuencias individuales y organizacionales.

3. Higiene mental aplicada al entorno profesional.

- Hábitos que favorecen el bienestar emocional.
- Gestión de pensamientos y autoexigencia.
- Técnicas sencillas de regulación emocional.

4. Bienestar y productividad saludable.

- Organización mental y gestión del foco.
- Prevención de la saturación y fatiga cognitiva
- Estrategias para trabajar con mayor claridad y equilibrio.

GESTIÓN EMOCIONAL Y RENDIMIENTO LABORAL.

9 DE OCTUBRE.

5. Herramientas prácticas para el día a día.

- Respiración y recuperación mental.
- Micro pausas y gestión de energía.
- Recursos prácticos para reducir tensión y mejorar bienestar

DURACIÓN

5 horas

FECHA

9 de octubre

HORARIO

De 09:00 a 14:00 horas

PONENTE.

Francisca Galante Lorenzo. Psicóloga con más de 25 años de experiencia en formación, consultoría y desarrollo de personas y organizaciones. Especializada en bienestar emocional, igualdad, neurociencia aplicada y salud psicosocial en el ámbito laboral. Combina el rigor científico con herramientas prácticas para mejorar el bienestar, la productividad y la sostenibilidad de los equipos de trabajo.

PRECIO

110,00 euros