



## COMUNICACIÓN Y PROMOCION DEL BIENESTAR EMOCIONAL

ORGANIZA: *Servicio de Salud Laboral y Prevención*

20 Y 21 DE Junio de 10 a 12 h. En **AULA 2-3 ESCUELA DE ENFERMERIA**

### PARTICIPA:

#### SERVICIO DE SALUD LABORAL Y PREVENCION

- ▶ Introducción

#### CLEVER FORMACIÓN

- ▶ La salud emocional en la organización
  - Que entendemos por bienestar emocional
  - Aspectos Clave para mejorarla
- ▶ La importancia del clima laboral para el bienestar de los trabajadores
- ▶ La comunicación interna en las organizaciones
  - El uso del lenguaje en un entorno igualitario
- ▶ Como afecta el estrés a nuestro bienestar emocional
  - Nivel optimo de estrés y sus consecuencias en el trabajo
  - Signos generales de estrés
- ▶ Como hacer frente al estrés
  - Técnicas y herramientas para mejorar el estrés
  - Gestión emocional
  - Auto motivación y autoestima
- ▶ Plan de mejora emocional
  - Desarrollo plan individualizado para optimizar el nivel de estrés
  - Consejos prácticos para dominar el estrés diario