



CATÁLOGO

SALUD EMOCIONAL

PREVENCIÓN DE RIESGOS
PSICOSOCIALES EN LA EMPRESA



¡ÚNETE A NOSOTROS!

+34 955 00 07 20

www.ideadosformacion.com

info@ideadosformacion.com



PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Los riesgos psicosociales y sus consecuencias en la salud mental y física son algunos de los aspectos más difíciles de atajar en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo. Además de su efecto perjudicial en la salud individual, los riesgos psicosociales también pueden afectar negativamente a la eficiencia de las organizaciones, en un contexto en que la depresión ha pasado a ser la segunda causa de incapacidad laboral, sólo por detrás de los trastornos osteomusculares. Todo ello, pone de manifiesto la importancia de considerar los riesgos psicosociales dentro de la empresa e implantar los mecanismos necesarios para llevar a cabo una gestión proactiva de los peligros psicosociales, ayudando a la organización a evitar intervenciones posteriores cuando se transforman en riesgos psicosociales y se materializan en enfermedades y bajas laborales.

El objetivo principal de este programa estará enfocado a adquirir conocimientos sobre **factores (riesgos psicosociales) que afectan al trabajo diario**, saber cómo gestionarlos adecuadamente y **disponer de ciertos criterios preventivos**.



Este itinerario formativo estará compuesto por un ciclo de talleres eminentemente prácticos que se desarrollarán a lo largo de **tres sesiones** de formación a través de aula virtual por videoconferencia. Cada sesión tendrá una duración de **2 horas**.

GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y AFRONTAMIENTO DE
SITUACIONES ESTRESANTES



HABILIDADES
COMUNICATIVAS Y TRABAJO
EN EQUIPO

TÉCNICAS DE MINDFULNESS
Y GESTIÓN DE EMOCIONES

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES ESTRESANTES

OBJETIVOS

- » Aprender a identificar las causas que provocan estrés y gestionarlo de una manera sana y efectiva.
- » Conocer y practicar las herramientas para gestionar correctamente el estrés y reducirlo.

PROGRAMA

- » **Gestión del estrés. Eustrés y distrés.**
- » **Causas que provocan estrés.**
- » **Técnicas y herramientas para desarrollar una correcta gestión emocional y una adecuada gestión del estrés.**
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**

TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y GESTIÓN DE EMOCIONES

OBJETIVOS

- » Desarrollar habilidades de autoconciencia emocional: Ayudar a los participantes a identificar, comprender y regular sus emociones en contextos laborales, favoreciendo un ambiente emocionalmente saludable.
- » Introducir las técnicas de mindfulness: Enseñar las bases del mindfulness (atención plena) y cómo aplicar esta práctica para reducir el estrés y mejorar la concentración en el trabajo.
- » Proporcionar herramientas para la gestión emocional efectiva: Ofrecer estrategias prácticas para gestionar situaciones de tensión, estrés y conflictos emocionales en el entorno profesional.
- » Promover la prevención de riesgos psicosociales: Desarrollar prácticas y hábitos emocionales que ayuden a prevenir el agotamiento emocional y otros riesgos psicosociales comunes en el entorno laboral.
- » Fomentar la resiliencia emocional: Mejorar la capacidad de los participantes para adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes en el trabajo.

PROGRAMA

- » **Introducción al Mindfulness**
- » **Ejercicio práctico de atención plena**
- » **Gestión de las emociones en el trabajo**
- » **Mindfulness aplicado al estrés: cómo detener la espiral de ansiedad en el trabajo.**
- » **Compromiso con el autocuidado emocional**
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**

HABILIDADES COMUNICATIVAS Y TRABAJO EN EQUIPO

OBJETIVOS

- » Brindar herramientas prácticas para mejorar las habilidades comunicativas y el trabajo en equipo dentro del entorno laboral, con el fin de fortalecer la salud emocional y prevenir riesgos psicosociales en las empresas.

PROGRAMA

- » **La Comunicación Efectiva en el Entorno Laboral. Definición, barreras e importancia de la empatía en la comunicación.**
- » **Habilidades de Trabajo en Equipo. Definición, características de un equipo de trabajo efectivo e identificación de conflictos comunes.**
- » **Buenas prácticas para mejorar el Clima Laboral. Cómo crear un clima laboral emocionalmente saludable.**
- » **Y a partir de mañana, ¿qué voy a hacer diferente? Plan de acción.**

IDEADOS Formación nace de un equipo de profesionales con amplia experiencia en el mundo de la Consultoría y Formación, habiendo desarrollado una extensa actividad en este sector orientado al servicio a empresas y administraciones públicas para su mejora competitiva.

Para nosotros, cada proyecto es un reto, volcando todos nuestros recursos en él con el objetivo de elevar la eficiencia de la inversión formativa de nuestros clientes con un mayor impacto mediante procesos formativos que apasionen y motiven a los/as participantes.



CONSULTORA DEL PROYECTO

MARIBEL CASTRO LLANES

Psicóloga, Máster en Recursos Humanos y Experta en Coaching Personal y de Equipos.

Formación complementaria en Inteligencia emocional, Liderazgo, Negociación y Dirección de Equipos.

Amplia experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos, la Consultoría y la Formación.

Desde hace más de 10 años, trabaja como Formadora, Consultora y Coach Ejecutivo y de Equipos en entidades y empresas públicas y privadas, de distintos sectores.





+34 955 00 07 20
www.ideadosformacion.com
info@ideadosformacion.com

