

# BUENAS PRÁCTICAS EN PRL: PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

## BIENESTAR PSICO-EMOCIONAL. GESTIÓN DEL ESTRÉS

Dirigido a personal de:



# CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

## OBJETO

- ✚ El objetivo de esta actividad es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones de estrés, gestionando eficientemente sus emociones.
- ✚ Partiendo de la interrelación entre pensamiento, emoción y conducta, se plantearán distintas estrategias dirigidas a intentar mitigar tensiones internas y mejorar las relaciones con los demás.

## PROGRAMA

**Módulo 1:** Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés: modificación de pensamientos y gestión de emociones.

**Módulo 2:** Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta.

**Módulo 3:** Automotivación y actitud positiva: felicidad.

**Duración aproximada:** 1 hora.

## MATERIAL DE APOYO

- ✚ Trípticos y carteles informativos.