WEBINAR DE PREVENCIÓN

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

OBJETO Y CONTENIDO

El objetivo de esta sesión es introducir el concepto y la práctica de Mindfulness como herramienta de desarrollo personal y como factor modulador positivo para el estrés laboral.



DIRIGIDO A

Todas las personas trabajadoras de empresas asociadas y trabajadores autónomos asociados,

PROGRAMA

01 **DEFINICIÓN DE MINDFULNESS**

02 **MINFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO**

03 **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS**

Conceptos básicos

04 **PRÁCTICAS FORMALES E INFORMALES**

05 **IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN**

Aproximación a la práctica formal



Raquel Salvador

Graduada en psicología por la Universidad Miguel de Cervantes, con la mención clínica. Técnico superior de prevención de riesgos laborales en las tres especialidades. Especialista e integrante de la comisión de riesgo psicosocial a nivel nacional en FREMAP. Certificada en MBMS (Mindfulness para la reducción del estrés) y miembro del Colegio de Psicólogos de Madrid.

Licenciado en Psicología del Trabajo y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales en las tres especialidades. Desde su incorporación a FREMAP en 2008,se ha especializado en el asesoramiento y la divulgación sobre riesgos psicosociales, participando como experto en diversos foros de trabajo, congresos y jornadas.



David Piélago

Duración: 1 hora 30 minutos

FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61