

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

**INSCRIPCIÓN GRATUITA**



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés  
Tfno.: 600 158 735 / 600 158 698  
Email: [formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es)

**COLABORA**

# Ibermutua

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 274

Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder al evento.



Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo en Sevilla

## Taller Práctico Presencial

# “Gestión del estrés y su influencia en la salud laboral”

Centro de Prevención de Riesgos  
Laborales de Sevilla  
20 de febrero de 2025





# presentación

**E**l objetivo de este taller es, mediante dinámicas, orientar en la gestión positiva del estrés dentro del ámbito organizativo e individual, conocer qué es el estrés, a qué tipos de estrés estamos expuestos y cómo nos afecta. También se trabajarán aspectos como la gestión del tiempo y la comunicación con la finalidad de promocionar el avance hacia la empresa saludable con “Empresas Sanas con Trabajadores Sanos”.

## **Ponente:**

*D. Francisco L. García Cantos, Ingeniero Técnico Industrial, Ingeniero Químico Industrial y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales, que desde el año 1998, forma parte de la Mutua IBERMUTUA, desarrollando diferentes trabajos como Técnico PRL, coordinando equipos técnicos, impartiendo clases en másters de PRL y participando como experto en diversos congresos y jornadas.*



# programa



**09:45 - 10:00 h. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN.**  
D. Jorge Carbajal Orduña. Director del Centro de P.R.L. de Sevilla.



**10:00 - 11:15 h. INTRODUCCIÓN. CONOZCAMOS QUE ES EL ESTRÉS. IDENTIFIQUEMOS QUÉ NOS ESTRESA.**  
D. Francisco L. García Cantos.

**11:15 h. - 11:35 h. DESCANSO.**



**11:35 - 13:00 h. GESTIÓN DEL ESTRÉS. REDUCCIÓN DE LOS ESTRESORES. TÉCNICAS PARA MINIMIZAR SUS EFECTOS NEGATIVOS.**  
D. Francisco L. García Cantos.



**13:00 - 13:15 h. COLOQUIO-PREGUNTAS.**  
Modera: Dña. Mabel García Murillo. Jefa Área Formación CPRL Sevilla.