



Ángeles de Azul y Verde

Eventos realizados por la Asociación Ángeles de Azul y Verde

Inicio > 2019

I Jornadas de Prevención del Estrés Laboral

🕒 NOVIEMBRE 24, 2019 🕒 NOVIEMBRE 21, 2021

👤 ÁNGELES DE AZUL Y VERDE

JORNADAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

ANGELES



DE AZUL Y VERDE

REALIZADAS POR
ASOCIACIÓN ANGELES DE AZUL Y VERDE
DÍA 24 DE NOVIEMBRE A LAS 09:30 HORAS
BIBLIOTECA MUNICIPAL ANGEL GONZÁLEZ
C/ Granja de Torrehermosa, 1 ( Campamento), Madrid

Entrada hasta completar aforo (60)

9:30-10:15: Presentación de la Asociación

10:15-11:15: Resiliencia, Angeles y Acompañamiento

11:15 - 11:30: Descanso

11:30-12:30: Herramientas para gestionar el estrés

12:30-13:30: Técnicas de respiración y relajación

13:30-14:00: Clausura de las jornadas

Se organizaron las primeras jornadas de prevención del estrés laboral y/o policial, las cuales se desarrollaron en un espacio público: dentro de la Biblioteca Municipal Ángel González en Madrid. Este lugar fue abierto y expuesto a todos los públicos. Se expuso a todo el mundo que quisiera asistir, puesto que dentro del colectivo de las FF.CC.S. existen un montón de factores y

circunstancias de estrés. Ocurre lo mismo dentro de la sociedad actual, eso si, puntualizando que en el colectivo de las FF.CC.S. hay un estrés añadido y particular, del que poco se habla, aunque por suerte, cada vez más.

Durante estas jornadas se habló de estos factores y también de las causas derivadas del estrés .Se trataron ciertos valores que son las características principales de todos los que formamos parte, de alguna forma , de esta asociación, tales como la empatía, solidaridad, resiliencia, acompañamiento y personas-ángeles en nuestras vidas.

El objetivo común fue aunar las experiencias de cada ponente junto con los objetivos de la Asociación, dentro de un marco de concienciación social, participativo y con fundamentos prácticos para prevenir el estrés laboral.

Los temas expuestos fueron los siguientes:

- Presentación de la Asociación de Ángeles de Azul y Verde.
- Resiliencia, ángeles y acompañamiento.
- Herramientas para la gestión del estrés.
- Técnicas de respiración y relajación para manejar el estrés.



Categorías: 2019



Ángeles de Azul y Verde

©2022 Ángeles de Azul y Verde

Tema Coldbox para WordPress de mirucon