



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

Benestar psicoemocional



Data do webinar: 18-04-2023



Hora de comezo: 10.30 horas



Modalidade: **videoconferencia**

PROGRAMA

- **10.30 PRESENTACIÓN**
Alberto Conde Bóveda. Xefe do Servizo Técnico e de Planificación do ISSGA
- **10.35 APERTURA**
Elena Mancha Montero de Espinosa. Directora xeral de Relacións Laborais da Consellería de Promoción do Emprego e Igualdade
Carlos Llanos Santos. Director Rexional Galicia. FREMAP
- **10.40 ESTRÉS. AFECTACIÓN E ESTRATEXIAS DE AFRONTAMENTO AS EMOCIÓNS: COÑECER E RECOÑECER. XESTIÓN EMOCIONAL PENSAMENTOS DISTORSIONADOS, ANALIZANDO O QUE PENSAMOS BENESTAR PSICOLÓXICO E EMOCIONAL. ACTITUDE POSITIVA**
Priscila Rodríguez Personat. Técnico de PRL do Equipo de especialización de Psicosocioloxía Aplicada da Área de Prevención FREMAP
- **11.40 COLOQUIO E PECHE**
Alberto Conde Bóveda. Xefe do Servizo Técnico e de Planificación do ISSGA

Participa:





XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA

Bienestar psicoemocional



Fecha del webinar: 18-04-2023



Hora de comienzo: 10.30 horas



Modalidad: **videoconferencia**

PROGRAMA

- **10.30 PRESENTACIÓN**
Alberto Conde Bóveda. Jefe del Servicio Técnico y de Planificación del ISSGA
- **10.35 APERTURA**
Elena Mancha Montero de Espinosa. Directora general de Relaciones Laborales de la Consellería de Promoción del Empleo e Igualdad
Carlos Llanos Santos. Director Regional Galicia. FREMAP
- **10.40 ESTRÉS. AFECTACIÓN Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**
LAS EMOCIONES: CONOCER Y RECONOCER. GESTIÓN EMOCIONAL
PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS, ANALIZANDO LO QUE PENSAMOS
BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL. ACTITUD POSITIVA
Priscila Rodríguez Personat. Técnico de PRL del Equipo de especialización de Psicosociología Aplicada del Área de Prevención FREMAP
- **11.40 COLOQUIO Y CIERRE**
Alberto Conde Bóveda. Jefe del Servicio Técnico y de Planificación del ISSGA

Participa:

