

Mindfulness para a redución do estrés no traballo



Data do webinar: 23-11-2021

Hora de comezo: 10.30 horas

Modalidade: **videoconferencia**

PROGRAMA

- **10.30 PRESENTACIÓN**
Alberto Conde Bóveda. Xefe do Servizo Técnico e de Planificación. ISSGA
- **10.30 APERTURA**
Carlos Llanos Santos. Director Regional Galicia. FREMAP
M^a Encarnación Sousa Rodríguez. Subdirectora xeral Técnica e de Planificación. ISSGA
- **10.35 DEFINIÇÃO DE MINDFULNESS**
MINDFULNESS PARA A REDUCIÓN DO ESTRÉS NO TRABALLO
BENEFICIOS DA PRÁCTICA DE MINDFULNESS
CONCEPTOS BÁSICOS
PRACTICAS FORMAIS E INFORMAIS
IMPORTANCIA DA RESPIRACIÓN
APROXIMACIÓN Á PRÁCTICA FORMAL
David Piélago Solís. Licenciado en Psicología do Traballo e Técnico Superior en Prevención de Riscos Laborais. FREMAP
- **11.45 COLOQUIO E PECHE**
Alberto Conde Bóveda. Xefe do Servizo Técnico e de Planificación. ISSGA

Colabora:





Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo



Fecha del webinar: 23-11-2021

Hora de comienzo: 10.30horas

Modalidad: **videoconferencia**

PROGRAMA

■ 10.30 PRESENTACIÓN

Alberto Conde Bóveda. Jefe del Servicio Técnico y de Planificación. ISSGA

■ 10.30 APERTURA

Carlos Llanos Santos. Director Regional Galicia. FREMAP

M^a Encarnación Sousa Rodríguez. Subdirectora general Técnica y de Planificación. ISSGA

■ 10.35 DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

CONCEPTOS BÁSICOS

PRACTICAS FORMALES E INFORMALES

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

APROXIMACIÓN A LA PRÁCTICA FORMAL

David Piélago Solís. Licenciado en Psicología del Trabajo y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. FREMAP

■ 11.45 COLOQUIO Y CIERRE

Alberto Conde Bóveda. Xefe do Servizo Técnico e de Planificación. ISSGA

Colabora:



FREMAP