XORNADA: "OS RISCOS PSICOSOCIAIS NO TRABALLO AUTÓNOMO. ESTRES LABORAL E SAÚDE"

O estrés é un dos maiores inimigos do autónomo polas consecuencias que pode ter para a saúde se non se resolven as circunstancias que o xeran.
Ademais dos problemas de **saúde mental**, os traballadores sometidos a situacións de tensión constante poden desenvolver problemas graves de **saúde física**, como enfermidades cardiovasculares ou problemas musculoesqueléticos.

A través desta xornada, profesionais implicados nos temas de saúde laboral, ofrecerán os asistentes **información clara sobre esta problemática e favorezan a concienciación sobre a importancia da xestión dos efectos negativos do estrés.**

CONTIDOS DA XORNADA

- O estrés como perigo psicosocial
- Factores causantes do estrés
- Consecuencias na saúde física e mental
- Estratexias de control do estrés laboral para os autónomos

LUGAR DE REALIZACIÓN:

Aula de Formación de ATRA, Calle Príncipe 22, Vigo

DATA: 6 de outubro

HORARIO: 20.00 h

INSCRICIÓNS:

ATRA 986.224.702 formacion@atrapontevedra.com

APE GALICIA: 986.891.657 info@apegalicia.es

Organizan:

Co finaciamento de:

XUNTA DE GALICIA