

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



7ª SESIÓN 19 de octubre ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO)
de 12:00 a 13:00 h.

VIDA Y BIENESTAR LABORAL: CONCILIACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

EVA GARROSA

LA CONCILIACIÓN LABORAL Y FAMILIAR COMO HERRAMIENTA PARA NUESTRO BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

OBJETIVOS:

- Identificar y sensibilizar sobre los **beneficios de la conciliación**.
- Tomar conciencia de la **importancia de la gestión de la conciliación** y el equilibrio entre la vida personal, familiar y laboral.
- Analizar los **tipos de conciliación** y la **flexibilidad horaria** para conciliar.
- Plantear **el teletrabajo** como medidas de conciliación y reclamo de mejora.

VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-conciliacion>



Fundación
Fila
de Amparo al Menor



AMAT

ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



7ª SESIÓN 19 de octubre ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO)
de 12:00 a 13:00 h.

VIDA Y BIENESTAR LABORAL: CONCILIACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

EVA GARROSA

LA CONCILIACIÓN LABORAL Y FAMILIAR IMPLICA
LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y DE DESARROLLO TANTO
EN EL TRABAJO COMO EN LA VIDA PERSONAL

CONTENIDOS:

- La necesidad de **armonizar** nuestra vida personal y familiar con nuestra vida laboral.
- Claves para **conciliar** vida familiar y vida laboral.
- Medidas de conciliación **familiar**.
- La adaptación de la **jornada de trabajo**.
- **Pros y contras** del teletrabajo como una herramienta de conciliación.
- Ejemplos de éxito.

VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-conciliacion>



Fundación
Fila
de Amparo al Menor



AMAT

ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



7ª SESIÓN 19 de octubre ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO)
de 12:00 a 13:00 h.

VIDA Y BIENESTAR LABORAL: CONCILIACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

EVA GARROSA

**A LA HORA DE MEDIR EL GRADO DE FELICIDAD DE LOS TRABAJADORES
UNO DE LOS FACTORES QUE INFLUYEN ES
LA FLEXIBILIDAD HORARIA PARA PODER CONCILIAR.**

VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

Eva Garrosa es doctora en psicología, profesora titular del Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, coordinadora del grupo oficial de investigación de la UAM, Estrés y Salud.

Su investigación y dirección de tesis ha estado centrada en la personalidad y las emociones, en la prevención de los riesgos psicosociales y en la salud laboral.

Ha participado como investigadora en distintos proyectos financiados por el Ministerio de Economía y diversos organismos.

Su labor investigadora la ha llevado a participar en numerosos congresos nacionales e internacionales.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-conciliacion>



**Fundación
Fila**
de Amparo al Menor



AMAT

ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL