Obradoiro "Ansiedade no traballo, que nervios!"

RELATORA	Bárbara Gogénola García (O-02433).
ORGANIZA	Sección de Psicoloxía do Traballo e das Organizacións do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia en colaboración co Gabinete Técnico de Seguridade e Saúde Laboral da Confederación de Empresarios de Lugo (CEL).
COORDINA	Carlos Montes Piñeiro (G-3367). Presidente da Sección de Psicoloxía do Traballo e das Organizacións.
MODERA	Jaime Luis López Vázquez, Secretario Xeral da Confederación de Empresarios de Lugo (CEL).
DURACIÓN	2 horas.
DATA E HORARIO	Xoves, 14 de outubro de 2021. De 10:00 a 12:00 horas.
MODALIDADE	En liña. Plataforma Moodle do COPG.
PRAZAS	50.

Obradoiro "Ansiedade no traballo, que nervios!"

OBXECTIVOS

Mediante este obradoiro preténdese que as persoas asistentes poida identificar cales son os estresores máis habituais aos que están expostas no seu traballo, analizar como lles poden afectar, e coñecer algunhas ferramentas básicas para reducilos ou eliminalos.

INSCRICIÓN

A través do correo electrónico do COPG (copgalicia@copgalicia.gal) remitindo o boletín de inscrición

O obradoiro terá un mínimo de asistentes, tendo preferencia as psicólogas e psicólogos asociados á Sección de PTO, podendo suspendelo o Colexio no caso de non obter un número de inscricións suficiente.

Ao día seguinte de rematar o prazo de inscrición comunicarase por e-mail a admisión ou non admisión.

Último día de inscrición: 7 de outubro de 2021.

METODOLOXÍA

O obradoiro desenvólvese integramente en liña, coa axuda dunha plataforma de presentación interactiva e dunha aplicación de Realidade Virtual (RV) que fomenten a participación e o intercambio de experiencias.

Obradoiro "Ansiedade no traballo, que nervios!"

RELATORA

BÁRBARA GOGÉNOLA GARCÍA (O-02433)
Responsable da área de Saúde Laboral en SICORH (Grupo SIGI)

Licenciada en Psicoloxía pola Universidade de Oviedo e Técnico de Prevención de Riscos Laborais (PRL), comezou a súa traxectoria profesional traballando na Dirección técnica de Servizos Normativos S.A. no ámbito da PRL. Neste período publicou tres libros baixo o selo de FC Editorial, "Manual de primeros auxilios en el trabajo", "Trabajos en atmósferas explosivas" e "Trabajos en espacios confinados".

Posteriormente, diversificou a súa actividade dentro dos RRHH (p. ex., orientación laboral, mentoring, coaching etc.), acompañando ás persoas e ás organizacións na xestión das dificultades que xorden na vida diaria, ata que en 2018 creou o Grupo SIGI para ofrecer servizos integrais en Psicoloxía.

Na actualidade é responsable da Comisión de Psicoloxía do Traballo, Organizacións e RRHH do Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias (COPPA) e membro do Grupo de Traballo "Xestión das emocións en contornas organizacionais" da División de Psicoloxía do Traballo, das Organizacións e os Recursos Humanos do Consejo General de la Psicología (COP). Ademais, recentemente entrou a formar parte como vogal do Comité Técnico de Normalización CNT 314 - "Xestión dos RRHH".

PROGRAMA

- Visión xeral sobre a ansiedade.
- Sintomatoloxía asociada.
- Causas e mantemento.
- Xestión da ansiedade.