

# **Estrés Laboral y Riesgos Psicosociales en el Sector Sanitario: Abordaje y Prevención Consciente**

**“Felicidad Cotidiana” VS “Dictadura de la Felicidad”**

**Conferencia a cargo de:**

**José Manuel Simarro**

Graduado Social, Auditor Socio laboral y Mediador.  
Creador del modelo de Prevención Consciente asociado  
a la P.R.L., Bienestar Laboral y Felicidad en el Trabajo.

**Autor del libro**

**<<La Felicidad Cotidiana>>**

**“Reflexiones y frases para pensar en positivo”**

*Jueves 4 de Abril, a las 17:00 horas.*

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de Riesgos Psicosociales y de Estrés?
- ¿Eres consciente de tu estrés, y de cómo te afecta a nivel personal, familiar y profesional?
- Prevención Consciente del Estrés.
- El estrés y el agotamiento emocional. Consecuencias y fases.
- Ambigüedad de rol y sobrecarga de trabajo.
- La Carga Emocional: Responsabilidad, Sufrimiento y Presión del entorno.
- El Equilibrio Emocional como alternativa positiva al Estrés.
- La Felicidad cotidiana y la Dictadura de la Felicidad: El Sentido del Humor y el Humor Sentido.
- Claves para autogestionar tu estrés: Ejercicios de Autocontrol y Relajación.
- Coloquio con los asistentes.

Inscripciones en:  
[www.enfervalencia.org](http://www.enfervalencia.org)  
pestaña formación-  
inscripción jornadas,  
hasta completar el aforo



**Colegio Oficial de  
Enfermería de Valencia**