

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Málaga

Av. Juan XXIII, N.º 82  
Salón de Actos.



**INSCRIPCIÓN GRATUITA: PIQUE AQUÍ**

Si desea más información para la tramitación de su  
solicitud puede contactar con:

Maria Jose Silva Telf: 951039442

Modesto Aznar Telf: 951932378

E-mail: [formcprl.ma.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formcprl.ma.ceice@juntadeandalucia.es)

Fecha límite de inscripción: hasta completar aforo

Colabora:



CONSEJERIA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO

2018

JORNADA TÉCNICA

**“Fitness emocional”**

Mejorar nuestro bienestar entrenando  
nuestras emociones

Centro de Prevención de Riesgos  
Laborales de Málaga  
26 OCTUBRE





# presentación

¿Alguna vez te has levantado falto de energía? ¿Sin la ilusión que solías tener? ¿O tal vez tienes la sensación de no ser el protagonista de tu vida? Fitness Emocional nos ayudará a gestionar adecuadamente las emociones de una forma saludable para alcanzar un óptimo nivel de bienestar.

Autocuidado, pensamiento positivo, equilibrio, autoconocimiento y actitud positiva. Son los 5 factores sobre los que se basa Fitness Emocional y que, entrenando cada uno de ellos, nos permitirá conocernos mejor, dedicar nuestros recursos a lo realmente importante y mantener una actitud positiva ante las adversidades. Hasta hace no demasiado, la visión empresarial consistía básicamente en preocuparse por la seguridad y salud del trabajador únicamente durante su jornada laboral, sobre todo debido a la existencia de una normativa en prevención de riesgos laborales que obligaba (y obliga) a ello. Sin embargo, los últimos años se ha producido un importante cambio de mentalidad donde las empresas se preocupan por que sus trabajadores alcancen un óptimo nivel de salud y bienestar tanto dentro como fuera del trabajo.

Durante esta jornada hablaremos sobre los fundamentos de Fitness Emocional, las claves para ser una empresa saludable, la forma de ejercer un liderazgo productivo, y los recursos que Fraternidad-Muprespa, como Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, pone a disposición de las empresas para facilitarles su camino hacia el bienestar.

# programa



## 9:30 –10:00 h. RECEPCIÓN Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN

### 10:00 – 10:15 h. INAUGURACIÓN

**D. Mariano Ruiz Araujo**

Delegado Territorial de Conocimiento y Empleo de Málaga

**Dra. Sonia Medrano Pascual**

Directora Territorial de Andalucía y Canarias. FRATERNIDAD-MUPRESPA.

### 10:15 – 11:00 h. EMPRESA SALUDABLE ¿Moda o necesidad real?

**Dra. Sonia Medrano Pascual**

Médico Esp. Med. Trabajo, TPR. Directora Territorial de Andalucía y Canarias. FRATERNIDAD-MUPRESPA.

### 11:00 – 11:30 h. CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR. El itinerario saludable de FRATERNIDAD-MUPRESPA.

**D. Carlos Maya Santa Cruz**

Ingeniero Geólogo. Técnico S. PRL. Dpto. de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la salud. FRATERNIDAD-MUPRESPA.

### 11:30 – 12:00 h. PAUSA

### 12:00-13:00 h. FITNESS EMOCIONAL. La energía e ilusión que necesitamos

**D. Carlos Maya Santa Cruz**

Ingeniero Geólogo. Técnico S. PRL. Dpto. de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la salud. FRATERNIDAD-MUPRESPA.

### 13:00-13:15 h. EL PORTAL DE LA SALUD, Un lugar de asesoramiento para nuestro bienestar físico, emocional y empresa saludable.

**D. José Luis Haro Alcázar**

Ingeniero Técnico Industrial. Técnico S. PRL. Dpto. de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la salud. FRATERNIDAD-MUPRESPA

### 13:15h. – COLOQUIO Y CLAUSURA

**Dña. Encarnación del Águila Durán**

Directora del Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Málaga

**D. José Manuel Crespo Figuerola.**

Director Provincial de FRATERNIDAD-MUPRESPA Málaga