

# Programa de Salud Emocional

Ibermutua te ofrece el **Programa de Salud Emocional**.

Su objetivo fundamental es promocionar el bienestar emocional de los trabajadores.

Está formado por cuatro **Módulos Principales** y cuatro **Talleres Complementarios**, en versión 100% online.

## Módulos Principales

Compuestos por una parte teórica y otra práctica, ofreciendo diferentes dinámicas y recursos para facilitar la asimilación de los contenidos explicados y nutrir así tu aprendizaje.

Los módulos son:

- Sensibilización y eliminación del **prejuicio propio** sobre la salud mental. **Detección precoz. Hábitos saludables.**
- Habilidades y estrategias prácticas de **regulación emocional propia**.
- Habilidades y herramientas prácticas de **regulación emocional en la interacción con otros**.
- Detección del **conflicto** y herramientas de gestión eficaz.

### OBJETIVOS

**Mejorar el bienestar emocional:**

**Sensibilizar y concienciar sobre el bienestar y la salud mental**

**Aportar herramientas prácticas para un adecuado manejo emocional**

### Talleres Complementarios

Incluyen contenidos teóricos y aspectos prácticos para interiorizar y aprender diferentes herramientas de gestión emocional.

Tienen una duración de media hora.

### “ ¿Cómo acceder? ”

Accede desde cualquier dispositivo y visualiza todo el contenido online en el horario que mejor te convenga.

**INSCRÍBETE AL PROGRAMA >**