

## LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
C/ Carabela La Niña, 16 (Sevilla)



Para solicitar la inscripción, pulse [aquí](#)

## INSCRIPCIÓN GRATUITA



Si desea más información para la tramitación de su solicitud puede contactar con: Juan Carlos Andrés. Tfno.: 600 158 735  
Email: [formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncprlse.ceice@juntadeandalucia.es)

## COLABORAN



Es imprescindible la inscripción previa y su confirmación por parte de la organización para poder acceder **presencialmente** al evento.

Delegación Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo de Sevilla

## Taller Práctico

**“EL MINDFULNESS Y LA NATURALEZA COMO HERRAMIENTAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN LOS CONTEXTOS LABORALES”**

Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla  
9 de mayo de 2023



Retransmitido también a través de YouTube





# presentación

En los últimos años, representantes de los ámbitos institucionales y académicos han subrayado el coste del estrés laboral, para las personas, las organizaciones y la sociedad en su conjunto. A nivel europeo y nacional existe un marco normativo que vela por el bienestar de los y las trabajadores/as y promueve la prevención del estrés en los entornos laborales.

El proyecto europeo **MindLiven** (<https://mindliven.eu/>) realizado por instituciones pertenecientes a seis países europeos, propone una herramienta de gestión del estrés innovadora, basada en el mindfulness y la naturaleza. La investigación ha subrayado los beneficios del mindfulness y de los entornos naturales en el bienestar de las personas. La combinación de ambos constituye una herramienta poderosa para hacer frente al estrés laboral.









Con el **objetivo de dar a conocer esta herramienta**, se organiza esta Jornada por parte de investigadoras del Proyecto MindLiven, del Laboratorio-Observatorio de Salud Laboral desde la perspectiva de género (LAOGEN) del IAPRL, junto a la Unidad de Transferencia de la Universidad de Sevilla, en colaboración con el Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla.

Dada la limitación de aforo, el evento se podrá seguir también a través del canal de **YouTube: [Formación CPRL SEVILLA](#)**.



# programa

**Horario: de 10.00 a 13.15 horas.**

-  **9.45-10.00 *Recepción de asistentes.***
-  **10.00-10.05 *Inauguración.***  
**D. Antonio Agustín Vázquez.** Delegado Territorial de Empleo, Empresa y Trabajo Autónomo de Sevilla.  
**D. Jorge Carbajal Orduña.** Director del CPRL de Sevilla.  
**D<sup>a</sup> Lourdes Munduate Jaca.** Catedrática de la Universidad de Sevilla
-  **10.05-10.35 *Mindfulness como herramienta para disminuir el estrés.***  
**Dña. Rocío Lamas.** Psicóloga y experta en Mindfulness.
-  **10.35-11.00 *Los beneficios del mindfulness y la naturaleza.***  
**Dña. Donatella Di Marco.** Universidad de Sevilla.
-  **11.00-11.30 *La plataforma MindLiven: Una herramienta práctica para hacer frente al estrés laboral.***  
**Dña. Alicia Arenas.** Universidad de Sevilla.
-  **11.30-11.45 *Descanso***
-  **11.45-12.45 *Grupos de trabajo.***
-  **12.45-13.15 *Puesta en común y conclusiones.***