

# Detectar y apoyar a las personas de tu equipo con malestar emocional

---

## OBJETIVOS

Aprender a detectar tempranamente signos de malestar emocional en las personas de tu equipo y prestarles el apoyo emocional más efectivo.

## DIRIGIDO A

Responsables de equipos.

## OTROS ASPECTOS DE INTERÉS

Es fundamental que quienes ostentan responsabilidades de mando dispongan de herramientas para prestar apoyo emocional a trabajadores en dificultad mediante intervenciones breves y, en su caso, la motivación y derivación a recursos especializados.

---

## Índice del contenido

1. La salud mental en la empresa.
2. La importancia de la relación de liderazgo en el apoyo emocional.
3. Estrategias y habilidades de detección: observación, escucha, presencia.
4. Estrategias y habilidades básicas de apoyo emocional: conversaciones, empatía, pregunta, orientación.

---

## DURACIÓN

4 horas. Formato taller práctico.

## PONENTE

Profesionales con experiencia en potenciar las habilidades emocionales saludables.

## LUGAR

Aula de Mutua Navarra.