

Valencia 05/11/2021 · 09:30 h

Jornada mixta presencial/online

“BIENESTAR DIGITAL: LA NUEVA CARA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO”

¿De qué se hablará?

La Confederación Empresarial de la Comunitat Valenciana junto con el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana, a través de la Red de Empresas Sana+Mente Responsables, desarrolla este tipo de actividades y herramientas para fomentar y dar visibilidad a las empresas que en su día a día trabajan por crear entornos saludables en sus organizaciones.

El bienestar psicológico hoy día pasa por una reflexión sobre nuestra relación con la tecnología. En la actualidad la tecnología es el medio de expresión del talento tanto en el trabajo como en el ocio. El teletrabajo, el ocio digital, la gestión diaria de tu vida necesita de un análisis de bienestar con la tecnología.

Esta jornada responderá 4 cuestiones fundamentales:

¿Cómo no estar enganchado al trabajo digitalmente?
Workalcoholic digital.

¿Cómo tener un procesamiento equilibrado de la información digitalmente?

¿Cómo interpretar y valorar el comportamiento en los medios digitales?

¿Cómo tener un ocio digitalmente sano?

No hay Bienestar psicológico sin gestionar nuestro bienestar digital.

¿Te interesa asistir?

La jornada se celebrará en formato híbrido (presencial/online) en horario de 09:30 h a 10:45 h.

Sede de la CEV; C/ Hernán Cortés, 4 (Valencia)

Enlace inscripción, [pincha aquí](#)

Más información relacioneslaborales@cev.es

Tel. 963 155 720



con la financiación de



Programa

09:30 h. Apertura

Carmen Pleite, Presidenta Comisión Relaciones Laborales de la CEV.

Pilar Del Pueblo, Vocal y Representante del Área de RRHH del COPCV.

09:45 h. Bienestar digital: la nueva cara del bienestar psicológico.

Javier Cantera, Presidente de AUREN BLC, Consultores y de la Fundación Personas y Empresas. Doctor en Psicología y Licenciado en Derecho.

10:30 h. Coloquio Presencial.

Modera: Rosa Pla, Dpto. Relaciones Laborales CEV