Club de Marketing de Navarra

Reduce tu estrés en el trabajo

12 de mayo de 2022, jueves

Inscríbete

Fechas:
12 de mayo, jueves

Presencial

Videoconferencia

Horario:
de 15:30 a 17:30 h.

Inscríbete

Ponentes

Mikel Arrizabalaga Mazarico

- Formador y coach de liderazgo, comunicación y equipos certificado por la Asociación Española de Coaching.
- Ingeniero Técnico Industrial.
- Máster en PRL.
- Postgrado en Gestión de Industrial Agroalimentario.
- Facilitador de transformación organizacional.
- Más de 10 años de experiencia en cargo de responsabilidad en la industria alimentaria.

María Almunia Hermosa

- Instructora de Mindfulness y Neuroliderazgo en organizaciones.
- Formadora en soft skils orientadas a la gestión emocional y autocuidado.
- Licenciada en Ciencias Químicas.
- Certificado de Aptitud Pedagógica – CAP.
- Master en PRL y Calidad.
- Diferentes cargos de liderazgo de equipos, en sectores farmacéutico y logístico.

Cómo gestionar tu estrés en las diferentes situaciones que implica tu puesto de trabajo: relación con los clientes, trabajar en equipo, objetivos exigentes, jornadas maratonianas.

Pon en práctica herramientas prácticas que te ayudarán a sentirte mejor ante las situaciones de estrés.

PROGRAMA

- Parar, observar y descubrir una manera de estar sin tanto estrés.
- Compartir las diferentes percepciones sobre el estrés y su desencadenante.
- Disfrutar de un tiempo de autocuidado y aprendizaje para aplicarlo en el día a día.
- Identificar nuestro grado de influencia en la reducción del estrés.
- Reflexión acerca de los pasos para lograr un equipo sin estrés.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:
• Visibilizar los factores que influyen en el estrés.
• Primeros pasos para gestionar las situaciones difíciles desde la calma y abordar con seguridad los retos del equipo.

INSCRIPCIONES

Socios/as:
Actividad gratuita

No socios/as:
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Para más información:
948 290155

Inscríbete