

ALMUERZO DE TRABAJO

FORMANDO EMPRESAS SALUDABLES:

MANEJANDO EL ESTRÉS DESDE EL ESTÓMAGO

CONTENIDOS

Hay momentos en los que el ritmo del trabajo supone una demanda extra de energía y de nuestra capacidad emocional.

Gestionar bien el estrés es fundamental para mantener la motivación y reducir la agresividad, y por ende los conflictos. Una de cada cinco personas que trabajan necesita un periodo de baja debido al estrés, y uno de cada diez han buscado ayuda profesional para lidiar con esta patología, cada vez más prevalente.

Estudios recientes en centros de trabajo y de formación muestran como ciertos cambios en la dieta mejoran el equilibrio emocional de los individuos, consiguiendo así su mejor adaptación al cambio y a los periodos de estrés.

PILAR ESQUER

Graduada en Nutrición Humana, Diplomada en Dirección de Empresas, Master en Dirección Estratégica en Bienestar Organizacional, Experta en Gestión de Empresas Saludables y Experta en Gastronomía saludable. En la actualidad es profesora de Nutrición en la Universidad CEU Cardenal Herrera, dirige su propia consulta de Nutrición Clínica y desarrolla e implementa sistemas de gestión de salud y bienestar para empresas saludables, a través de su marca HABITS. Pilar es Socia fundadora de Mensa Cívica y forma parte de la prestigiosa red de conferenciantes Thinking Heads.



20 SEPTIEMBRE
09:30 - 10:30 HORAS

Sala Enactio/ Cámara de Comercio de Castellón

QUIERO ASISTIR

El aforo es limitado y se establecerán las medidas de seguridad y prevención Covid-19