

“Herramientas de gestión de estrés”

📅 12 de febrero de 2025

🕒 De 10 a 14 horas

- 4 horas, 2 de ellas de contenido práctico.

QUÉ ABORDAREMOS

- ✓ ¿Qué es el estrés y cómo puede influir?
- ✓ Tipos de estrés.
- ✓ Toma de conciencia de lo que genera estrés a cada participante en la formación.
- ✓ Estrategias y acciones posibles.
- ✓ Herramientas de gestión de estrés.

FACILITADORES

Juanjo Pineda Vera

- ✓ Fundador del método Explora Mindfulness.
- ✓ Coach certificado en la Escuela Europea de Coaching.
- ✓ Master en Ecología Emocional en Fundación Ambit Barcelona.
- ✓ Autor del libro “Explora Mindfulness”.
- ✓ Coautor del libro “Palabra de coach”.
- ✓ Cofundador de “Rebelocos”
- ✓ Gestión emocional y bienestar.
- ✓ Más de 15 años facilitando procesos de desarrollo personal en empresas, escuelas, equipos de trabajo, fundaciones, centros de terapias...
- ✓ 5 años de experiencia en Catalana Occidente (ahora Occident), primero como comercial y después como director comercial.

Txus Rojas Ostolaza

- ✓ Coach personal y de equipos con formación específica en gestión emocional; consultora estratégica de comunicación, formadora y periodista.
- ✓ Más de 25 años como formadora y consultora de comunicación, 5 como periodista y 22 como emprendedora.
- ✓ Experiencia en multinacionales, PYMES, instituciones y start-ups de los más diversos sectores (tecnología, finanzas, consumo, salud, inmobiliaria, industria, tercer sector...).
- ✓ Desarrollo profesional en equipos multidisciplinares con distintos grados de implicación, desde la asesoría puntual hasta la integración como implant o la dirección y coordinación de equipos.
- ✓ Autora del libro “Dios y Atleti. Amor, pasión, fe y comunión”.