

## CICLO DE JORNADAS PARA EMPRENDEDORES Y PYMES 2012

### Jornada “ESTRÉS Y DINERO ”

Estrés es una palabra tan conocida, usada, manipulada e incluso aburrida que, poco a poco, vamos dejándola de lado.

Sin embargo, el conocimiento individual de lo que nos estresa a cada uno, ya sean personas, situaciones laborales, afectivas, o de DINERO...es importante para cortar un proceso, llamado distrés (coloquialmente ESTRÉS), que puede conducirnos a tener una vida "más complicada", tanto a nivel de salud física, como emocional y mental.

En estas jornadas vamos a analizar cómo puede gestarse el estrés asociado al DINERO, cómo detectarlo y qué medidas podemos tomar para detenerlo.



### SALUD EMOCIONAL

Día: Martes, 27 de noviembre de 2012

Horario: 10:30 - 14:00 horas

Lugar: Alcalá, 586, 5ª Planta

Confirmar asistencia en Vivero de Empresas San Blas

Teléfono: 91 743 23 53 - E-mail: [mlopez@ajemadrid.es](mailto:mlopez@ajemadrid.es)

Inscripción gratuita - Plazas limitadas

### **OBJETIVOS:**

1. Reconocer las situaciones personales que producen estrés.
2. Analizar las situaciones que pueden generar estrés respecto al dinero.
3. Aprender formas sencillas de detener o mejorar el proceso.

### **DIRIGIDO A:**

Todas las personas que quieran aprender a gestionar su salud física, emocional y mental. Especialmente a los empresarios, que continuamente deben generar recursos económicos para sostener y hacer crecer a sus empresas.

### **PONENTE:**

Flor Melguizo.

Médico, Psicoterapeuta, Coach. Life trainer TRCD.

### **PROGRAMA:**

**10:30 h.** UNA MIRADA HACIA ADENTRO ¿Cómo percibo mi cuerpo?  
¿Cómo me siento? ¿Qué necesito para estar mejor?

**11:30h.** Descanso

**12:00h.** El DINERO: energía, movimiento, futuro.

**13:00h.** El ESTRÉS y la relación ESTRÉS–DINERO. Detectar los primeros signos y aprender técnicas sencillas para afrontarlo