



# BIENESTAR EMOCIONAL Y DESEMPEÑO: Herramientas para desarrollar resiliencia y gestionar el estrés

SUSANA ZABALLA

Economista. MBA por ESIC. Consultora. Instructora acreditada de Mindfulness y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford

## OBJETIVOS DEL TALLER:

- Conocer la relación entre bienestar y desempeño. ¿Qué es trabajar desde la Zona?
- ¿Por qué los seres humanos estamos biológicamente preparados para estresarnos?
- Aprender a frenar los efectos del estrés.
- Conocer y experimentar con la práctica de Mindfulness como herramienta fundamental en el desarrollo de resiliencia ante el estrés.

Lunes 29 de marzo de 2021 – De 16.00 a 18.00 horas ONLINE

Se facilitarán audios y textos para que los participantes puedan profundizar y practicar los contenidos del taller de forma individual

