

## JORNADA – Gestión del estrés, mejora de la calidad de vida personal y profesional Zaragoza - Sainz de Varanda

APOYO CAI  
A DESEMPLEADOS



<b>Lugar:</b>	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza 976 355 000
<b>Fechas:</b>	<b>1/4/2025</b>
<b>Horario:</b>	de 9 a 14h.
<b>Importe:</b>	120 €
<b>Importe desempleados:</b>	36 €
<b>Plazo de inscripción: (Hasta las 15 h.)</b>	28/3/2025

### Presentación

¿Sientes que el estrés te supera? ¿Tu mente no desconecta y afecta tu bienestar? ¡Es hora de tomar el control.

En este curso práctico y transformador, aprenderás estrategias efectivas para manejar el estrés, mejorar tu enfoque y recuperar tu equilibrio. A través de técnicas probadas, ejercicios dinámicos y herramientas aplicables al día a día, lograrás:

Reducir la ansiedad y la tensión

Aumentar tu claridad mental y productividad

Mejorar tu bienestar emocional y físico

¡Libérate del estrés y potencia tu bienestar! Inscríbete y comienza tu transformación.

### Objetivos

- Detectar las señales de nuestro cuerpo ante un exceso de estrés.
- Mejorar la calidad de vida personal.
- Favorecer el equilibrio emocional en el trabajo.
- Identificar mis agentes estresores.
- Descubrir mis respuestas ante los agentes estresores.

### Metodología

La jornada se imparte con una metodología teórico-práctica. Aportándose documentación escrita sobre los objetivos fijados y su desarrollo consecuente.

### Profesorado

Dña. **Ana Amelia SanRomán**.- Licenciada en Derecho, CC. Políticas y de la Administración y en Sociología. Coach ejecutiva AECOP AC-39. Socia fundadora del Circulo Aragonés de

Economía. Formación a nivel internacional de Coaching: John Whitmore, Jim Selman, Robert Dilts, Cecilio Regojo, Lynda Gratton, Ken Blanchard, Selligman, Tal Ben Sahar; referentes todos ellos del mundo del Coaching. Ha desarrollado su carrera profesional en el ámbito de empresas privadas, de organizaciones e instituciones públicas como entrenadora y facilitadora, especializada en el desarrollo integral de directivos.

Dña. **Ana de la Lastra** Coach certificada. Diplomada en moda. Master en Moda y comunicación Conferenciante, escritora y pintora. Con una larga trayectoria profesional, vinculada al mundo del arte y de la creatividad, así como al mundo del emprendimiento y de la empresa. Ha elaborado una 'metodología propia con herramientas de programación neurolingüística, elevando al máximo nivel el potencial de sus clientes, lo que les lleva a conseguir resultados extraordinarios. Ha desarrollado su carrera profesional en el ámbito de empresas privadas, de organizaciones e instituciones públicas. Empresas para las que ha trabajado Yo Donna, Do Terra, El Mundo, Everlin, Cosmetic, Maravic, Elisabeth Casablanca, Ibercaja, Telemundo... entre otras. Con dilatada experiencia internacional, trabaja con clientes de Estados Unidos, Colombia, Argentina, Francia y España.

## Programa

- Qué es el estrés.
- Cómo afecta el estrés a nuestro rendimiento y relaciones.
- Principales estrategias de gestión del estrés.
- Técnicas de autorregulación.
- Desarrollar un plan personalizado de gestión del mismo.

## Organización

### Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 28 de marzo, a las 15,00 horas. Plazas limitadas a la capacidad del aula. **Esta formación no es bonificable**. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción.

Teléfono de información 976 355 000

### Cuota de inscripción y forma de pago

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 36 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación, transferencia o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 120 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

**Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón** - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2025 **Fundación Caja Inmaculada**