

JORNADA DESAYUNO

Reduce el estrés laboral de tu empresa con un plan de nutrición adaptado a las necesidades de tu plantilla

18 de octubre de 2018

Cámara de Comercio de Cantabria  
Horario: 9.00 a 10.00 h.

**Cámara**  
Cantabria



DRA. ISABEL BELAUSTEGUI

*Uno de los mayores problemas para la salud de una empresa es el estrés: el estrés contribuye al desarrollo de las enfermedades más comunes en el mundo de la empresa, causa el 7% de las bajas laborales y está detrás del 50% de los casos de absentismo laboral. Todo esto es más importante aún cuando las estadísticas dicen que la mitad de los empresarios y el 40% de los trabajadores se sienten estresados.*

**Dirigido a:**

Todos los trabajadores por cuenta ajena y/o autónomos.

**Objetivo:**

Comprender qué es el estrés y cómo repercute en los diversos aspectos de la salud y aprender herramientas para reducir el impacto negativo del estrés en la plantilla de la empresa.

**Beneficios para los asistentes:**

Los asistentes aprenderán cómo el estrés provoca daños en la salud y adquirirán información práctica y comprensible para hacer los cambios oportunos en su día a día que les ayude a la reducción del efecto negativo del estrés en la salud y la calidad de vida.

**Impartido por:**

Dra. Isabel Belaustegui Trías.

**Matrícula CLUB CÁMARA: Gratuita.**

**Matrícula: 50,00 Euros**

# Programa de contenidos:

18 de octubre de 2018

Horario: de 9.00 a 10.00 h.

- ❑ ¿Qué es eso del estrés? El león y el jefe.
- ❑ Impacto del estrés en la salud individual y colectiva.
- ❑ El eje del estrés: cerebro-tiroides-suprarrenales.
  - Por qué son tan frecuentes los problemas de tiroides.
  - ¿Estás quemado? Agotamiento adrenal o burnout.
- ❑ La importancia del intestino: el segundo cerebro.
- ❑ Herramientas prácticas para la gestión del estrés:
  - Alimentos que ayudan a combatir el estrés, la ansiedad, el nerviosismo y la depresión.
  - Hábitos de vida para combatir el estrés en la empresa:
    - ✓ el ejercicio físico,
    - ✓ la respiración,
    - ✓ el impacto de las condiciones del espacio de trabajo (iluminación, mobiliario, radiaciones).

Inscripción: [aquí](#).

