

Soria, 1 de abril de 2019

## **NOTA DE PRENSA**

### **AJE Soria enseña a controlar el estrés para mejorar la toma de decisiones y optimizar el tiempo de los empresarios**

- **Organiza junto a FOES y Silencio Mindfulness un taller en el que se entrenarán habilidades para combatir el estrés y la ansiedad.**

Mejorar en la toma de decisiones y en la comunicación, optimizar el tiempo y aumentar el liderazgo es posible si se controla el estrés y la ansiedad. Son las premisas con las que arranca el 'Taller de control del estrés y la ansiedad para el empresario' que organiza la Asociación de Jóvenes Empresarios de Soria (AJE Soria) y FOES junto a Silencio Mindfulness.

Su instructora, Mercedes Rubio Condado, enseñará a los participantes a conocer el estrés y como controlarlo a través del entrenamiento de habilidades basado en el Programa MBCT de mindfulness, que ayudan a mejorar la calidad profesional y personal del empresario.

MBCT (que responde al término inglés '*Mindfulness-based cognitive therapy*') combina los avances de la ciencia cognitiva con la práctica de mindfulness, una filosofía de vida en la que cobran protagonismo la meditación y la relajación.

El 'Taller de control del estrés y la ansiedad para el empresario' ayudará a identificar los factores que causan malestar psicológico, lo que posibilita su prevención y contribuye a regular el estado de ánimo.

La instructora compartirá su experiencia para poder interrumpir los patrones de pensamiento que conducen a situaciones estresantes y tener, así, una mayor claridad y consciencia en el manejo de dificultades y aumentar la concentración, eficacia, motivación y creatividad.

La pedagoga Mercedes Rubio Condado es Training de Mindfulness por la Universidad de Bangor (Reino Unido) y la Sociedad Española de Mindfulness (AEMIND) e instructora de Chi Kung de Salud Renovado certificada por la Asociación Española de Qigong de Salud (AEQS) con el aval de Chinese Health Qigong Association (CHQA) y de International Qigong Association (IHQF).

AJE Soria, constituida en 2013, es una de las 44 asociaciones sectoriales de la Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas (FOES). El taller se enmarca en su objetivo de atender las necesidades de "información, formación, asesoramiento, investigación y perfeccionamiento de sus miembros", una de sus finalidades fundacionales junto con el fomento y promoción de la cultura emprendedora y la vocación empresarial.

El 'Taller de control del estrés y la ansiedad para el empresario' se celebrará el jueves, 4 de abril, a partir de las 19 horas en el EspacioFOES.

\*\*\*\*\*

**Para más información: Carmen Fortea Tfno. 975 233 222 E-mail: [cfortea@foes.es](mailto:cfortea@foes.es)**

---