

NOTA DE PRENSA

Los riesgos emocionales provocados por la pandemia centran una Jornada informativa de FOES abierta a todas las empresas

- De carácter gratuito, será conducida por la psicóloga Silvia Mateo Larrubia vía streaming.

La Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas (FOES) profundiza esta semana en los riesgos emocionales ante la crisis del COVID-19 y en las herramientas para afrontarlos en una nueva Jornada gratuita conducida en esta ocasión por la psicóloga Silvia Mateo Larrubia, responsable del centro Psique Psicólogos.

A la preocupación, el miedo, la angustia o la tristeza por la pandemia, se suman otras emociones derivadas del aislamiento, así como la incertidumbre y el estrés que generan los problemas laborales derivados de la crisis, que nos hacen vulnerables emocionalmente.

La jornada los 'Riesgos emocionales ante la crisis del COVID 19. Herramientas para afrontarlos' tiene como objetivo dar las pautas para afrontar de manera óptima los distintos escenarios que ha abierto la crisis del COVID-19 y gestionar así nuestros niveles de estrés, miedo y ansiedad.

Identificar las emociones, comprenderlas y saber cómo gestionarlas son algunas de las claves para preservar nuestra salud mental y emocional y serán detalladas por la ponente.

Reacciones comunes ante la pandemia, qué hacer y qué no hacer, recursos para afrontarla (información, pautas conductuales y regulación emocional) y gestión del miedo ante las consecuencias económicas, sociales, laborales y empresariales son los epígrafes que marcarán el desarrollo de la sesión.

Licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca, Silvia Mateo es máster en Terapia Cognitivo Conductual, especialista en Modificación de conducta, especialista en Psicología del Deporte y especializada en Coaching.

La jornada, de carácter gratuito, se celebrará el miércoles día 8 de abril a las 10 horas y está abierta a todas las empresas de Soria, que podrán apuntarse a ella a través de la web (www.foes.es)

La conexión se realizará por videoconferencia y a todas las empresas inscritas se les enviará el enlace antes del inicio para que puedan seguirla por streaming.

Para más información: Carmen Fortea Tfno. 975 233 222 E-mail: cfortea@foes.es