

DESPACHOS QUE CUIDAN: FACTURAR SIN QUEMARSE

Salud mental y bienestar para sostener el mejor servicio al cliente

OBJETIVOS

Tomar conciencia del nivel de estrés, desgaste y conflictos de los despachos laborales. Explorar hábitos de autocuidado aplicables al día a día. Identificar microcambios organizativos que pueden empezar a implementarse sin grandes costos.

CONTENIDOS

Autocuidado para profesionales que sienten que no tienen tiempo.

Cuidar al equipo para cuidar mejor al cliente.

JUSTIFICACIÓN

Cambios normativos constantes, presión de plazos, digitalización acelerada, altos niveles de agotamiento emocional, con impacto directo en el compromiso con el despacho y en la calidad del servicio.

La realidad diaria está hecha de sobrecarga, conflicto latente, correos a deshora y silencios incómodos sobre la salud mental.

Sin autocuidado real de las personas del equipo, aumentan los errores, rotación, bajas por estrés, y sin darse cuenta, pérdida de reputación y de clientes.

¿QUÉ ES UN “DESPACHO QUE CUIDA”?

El que sostiene una práctica diaria donde las personas importan tanto como los asuntos.

Entiende que la salud mental y el bienestar no son temas privados.

Reconoce que la digitalización, la hiperconectividad y la conflictividad, dejan sobrepasado al sistema nervioso.

Integra pausas conscientes, límites saludables y espacios reales de aprendizaje.

JORNADA

 **13 de febrero de 2026**

 de 10 a 12 h.

Miqui Amador



Grad. Social, Auditor laboral y especialista en bienestar. Asesor lab., e instructor de Meditación y conciencia de empresas.



PRESENCIAL
C/ Grabador Esteve, 4 - 1^a



**La Jornada
no será grabada**

Carmen Soler



Consultora en bienestar organizacional. Dir. de RHSaludable. Prof. Univ., Investigadora en Psicología organizacional positiva.



www.cograsova.es

CUOTAS

26€ GS colegiados y empleados.
40€ otros profesionales.