



WEBINAR CON BELÉN RAMÍREZ: Recárgate de energía para vivir mejor y rendir más

EN EXCLUSIVA para alumni, alumnos y profesores de ESUE

Fecha: 25 de marzo de 2025

Hora: 16:30h

Modalidad: online

En este webinar Belén Ramírez, profesora de ESUE y autora del libro "Fórmula ON", que va por su séptima edición, nos habla de cómo gestionar nuestros tiempos y las emociones, combatir el stress y recargar energía. Son sin duda temas relevantes para los profesionales del periodismo y la comunicación, para quienes las tareas son con demasiada frecuencia para ayer y deben ser capaces de afrontarlas con empatía, pero sin que eso suponga un desgaste personal que les pase factura.

Iniciamos con una experta de primer nivel **una serie de encuentros online sobre SALUD EN EL TRABAJO en exclusiva para antiguos alumnos, alumnos y profesores de ESUE**. El perfil de Belén dice mucho, pero quienes le hemos escuchado sabemos que se queda corto. Es doctora *Cum Laude* en **Derecho** y Master en **International Business** (Reino Unido). He realizado estudios de especialización en **Liderazgo e Inteligencia Emocional** en la Case Western University y en **Neurociencia** en la University of California Berkeley (Estados Unidos). Tras certificarme en **Coaching Ejecutivo y Management** por el IE Business School y la Escuela Europea de Coaching, se acreditó como **Executive Coach** por la International Coach Federation (ICF).

La energía es un recurso renovable. Lo único que tienes que hacer es tomar conciencia de cómo están tus niveles y recargarla diariamente para evitar que se agote. En este webinar Belén Ramírez, autora de Fórmula ON, nos ofrecerá prácticas muy sencillas, pero ante todo efectivas, para recargar tu energía física, mental y emocional. Elige la rutina que se adapte mejor a tus horarios, obligaciones y capacidades, y llévala a cabo diaria o semanalmente. En muy poco tiempo notarás la diferencia y empezarás a sentir que cada día eres tú mejor versión. ¿Acaso hay un proyecto más apasionante o una mejor inversión que puedas hacer en ti mismo?

Es curioso que no nos olvidemos de recargar nuestro móvil cada día, pero sí de recargarnos a nosotros mismos. Nos gestionamos tan torpemente que **vivimos los días medio dormidos y pasamos las noches medio despiertos**. Pensamos erróneamente que ya nos recuperaremos cuando llegue el fin de semana. Atribuimos los objetivos no cumplidos a la falta de tiempo, pero ¿hasta qué punto se debe esto a la falta de energía? Porque, en realidad, la productividad no depende del número de horas que trabajamos sino de la cantidad de energía que tenemos durante el tiempo que trabajamos.

El webinar es gratuito y tendrá una duración de 2 horas. ¡No pierdas esta oportunidad!