



Jornada per reflexionar amb experts sobre la gestió de l'estrès i la por a dins de les companyies

## Protegir els equips professionals de l'ansietat encomanadissa en un context de crisi

- Diàleg entre **Gaspar Hernández** i **Andrés Martín Asuero** sobre reducció d'estrès i ansietat a través del *mindfulness*
- Eines pràctiques per tenir més confiança i ser més feliç a càrrec de **Mikah de Waart**, *coach*
- El Foro RRHH de Foment ha premiat, del conjunt de sessions celebrades al llarg de l'any, la qualitat d'exposició, l'aplicabilitat i l'empresa amb més participants.
- La Festa de la Primavera ha comptat amb el patrocini de **Randstad** ([@Randstad\\_es](#)) i **Cheque Gourmet** ([@ChequeGourmet](#))
- L'evolució de las sessions i els temes de debat del Foro RRHH poden seguir-se a través del compte [@Foro\\_RRHH](#) i del *hashtag* [#fororrrh](#)

### Barcelona, 29 d'abril de 2014

Protegir els equips professionals de l'ansietat i l'estrès és un dels major reptes dels professionals de la gestió de recursos humans a Catalunya. Aquestes dolències, de fet, ja són unes de les principals causes de baixa laboral i la tendència és que incrementin la seva incidència en els propers anys, segons va comentar l'escriptor **Gaspar Hernández**, que va obrir la Festa de la Primavera del Foro de Recursos Humanos de Foment amb una conversa amb **Andrés Martín Asuero**, expert en la reducció de l'estrès mitjançant la tècnica anomenada *mindfulness*. La festa va tenir lloc en el recinte modernista de Sant Pau i va comptar amb la benvinguda del secretari general de Foment, **Joan Pujol**, i la nova presidenta del Foro RRHH, **Anna Bisart**.

### L'important i l'urgent

La conversa entre Hernández i Martín va girar sobre la capacitat d'estar en el moment present i més connectat amb la realitat com un dels mètodes per combatre l'ansietat. Al voltant del *mindfulness*, van plantejar la necessitat d'abordar amb plena consciència prioritàriament allò que és important en detriment d'allò que és urgent. Per a assolir un estat òptim de plena atenció, Hernández i Martín van assenyalar com a actituds bàsiques la intencionalitat, l'experiència i l'amabilitat.



D'altra banda, el *coach* **Mikah de Waart** va voler compartir amb els prop de dos centenars d'assistents tècniques de recerca i assoliment de la felicitat. Sota la premissa del benestar del líder d'un equip com a catalitzador del benestar del propi equip, de Waart va desenvolupar la seva ponència.

### Premis 2014

El Foro de Recursos Humans de Foment va lliurar en el marc de la Festa de la Primavera els seus guardons anuals, que premien la qualitat d'exposició en una sessió, l'aplicabilitat d'una sessió i l'empresa amb més participants. En les activitats del Foro RRHH. Els guardonats enguany van ser:

- **Ponència amb la més gran puntuació:**
  - Sessió Vivencial: **Converses per gestionar estats d'ànim**  
Ponents: Catherine Paredes, socia fundadora de **Human Software**.  
Joan Carles Vilà, socio fundador de **Human Software**
  
- **Ponència amb la més gran aplicabilitat:**
  - **El proyecto coach**  
Ponents: José Alonso, Coordinador pedagógico **Fundación Exit**  
Belén Perales, Directora de RSC **IBM**  
Pilar Insua. HR Manager Sur de Europa de **Timberland**
  
- **Empresa amb més participants en el Foro RRHH**
  - **Asepeyo**

El lliurament de premis va comptar amb la participació de M<sup>a</sup> Angeles Tejada, directora general de Public Affairs de **Randstad España**, i Manuel Muñoz, director regional de **Cheque Dejeuner España**, com a representants dels patrocinadors del Foro RRHH.

### Fòrum de prestigi entre els professionals del sector

Fòrum de prestigi entre els professionals del sector El Fòrum RRHH de Foment del Treball és una plataforma i punt de trobada i debat entre directius i professionals de recursos humans. Creat l'any 2001 per un grup de prestigiosos directors de recursos humans, permet un entorn per a l'intercanvi d'idees i experiències al voltant de la gestió d'equips humans en organitzacions. A dia d'avui, és ja una de les principals plataformes de debat del país sobre qüestions relacionades amb la gestió dels recursos humans, a la vegada que és un aparador de les millors pràctiques en aspectes de la gestió dels equips humans. Les sessions de *benchmarking* són la línia d'activitat organitzada pel Fòrum RRHH de Foment del Treball que desperta més expectació. Les activitats del Foro RRHH són possibles gràcies al suport de **Randstad** i **Cheque Gourmet**, que en són els patrocinadors oficials.

Aquesta plataforma, que Foment posa a disposició dels professionals de serveis de recursos humans, durant el 2013, ha celebrat un total de 10 sessions amb 1007 inscrits -equivalents a 100 assistències per sessió-, sense comptabilitzar el Preparate 2013 "Jornada de desenvolupament professional i personal per a la cerca de feina", impulsat pel Foro RRHH de Foment i celebrat a la Fira de Barcelona, que van seguir més de 10.000 persones.



Quant al perfil dels assistents als actes que periòdicament realitza el Foro RRHH, es combina entre Directors de Recursos Humans (31%), Tècnics (23%), Consultores (34%) i d'altres (10%). El darrer any complet tancat, el 2013, reflecteix que el 75% dels assistents pertany a l'àmbit de recursos humans. A més, al voltant del Fòrum RRHH, mitjançant les xarxes socials i les relacions offline, s'articula una comunitat d'uns 6.000 professionals.

L'alimentació d'una xarxa social de contactes professionals és un dels eixos clau de l'activitat del Fòrum. Així, per exemple, l'evolució de les seves sessions i dels temes de debat se segueixen a través del compte [@Foro\\_RRHH](#) i del hashtag [#fororhh](#).