Jornada para reflexionar con expertos sobre la gestión del estrés y el miedo dentro de las compañías para favorecer entornos felices

Proteger los equipos profesionales de la ansiedad contagiosa en un contexto de crisis

- Diálogo entre **Gaspar Hernández** y **Andrés Martín Asuero** sobre reducción del estrés y la ansiedad a través del *mindfulness*
- Herramientas prácticas para tener más confianza y ser más felices a cargo de **Mikah de Waart**, *coach*
- El Foro RRHH de Foment ha premiado, del conjunto de sesiones celebradas a lo largo del año, la cualidad de exposición, la aplicabilidad y la empresa con más participantes.
- La Fiesta de la Primavera ha contado con el patrocinio de **Randstad** (@Randstad_es) y **Cheque Gourmet** (@ChequeGourmet)
- La evolución de las sesiones y los temas de debate del Foro RRHH pueden seguirse a través de la cuenta @Foro_RRHH y del *hashtag* #fororrhh

Barcelona, 29 de abril de 2014

Proteger los equipos profesionales de la ansiedad y el estrés es uno de los mayores retos de los profesionales de la gestión de recursos humanos en Catalunya. Estas dolencias, de hecho, ya son unas de las principales causas de baja laboral y la tendencia es que incrementen su incidencia en los próximos años, según comentó el escritor **Gaspar Hernández**, que abrió la Fiesta de la Primavera del Foro de Recursos Humanos de Foment con una conversación con **Andrés Martín Asuero**, experto en la reducción del estrés mediante la técnica llamada *mindfulness*. La fiesta tuvo lugar, en el recinto modernista de Sant Pau y contó con la bienvenida del Secretario General de Foment, **Joan Pujol**, y la nueva presidenta del Foro RRHH, **Anna Bisart**.

Lo importante y lo urgente

La conversación entre Hernández y Martín giro sobre la capacidad de estar en el momento presente y más conectado con la realidad como uno de los métodos para combatir la ansiedad. En torno al *mindfulness*, plantearon la necesidad de abordar con plena conciencia prioritariamente lo que es importante en detrimento de lo que es urgente. Para alcanzar un estado óptimo de plena atención, Hernández y Martín señalaron como actitudes básicas la intencionalidad, la experiencia y la amabilidad.

Via Laietana, 32 · 08003 Barcelona
T. 934 841 209 · 934 841 258 · F. 934 841 230
comunicacio@foment.com · www.foment.com

Por otro lado, el *coach* **Mikah de Waart** quiso compartir con los cerca de dos centenares de asistentes técnicas de búsqueda y logro de la felicidad. Bajo la premisa del bienestar del líder de un equipo como catalizador del bienestar del propio equipo, de Waart desarrolló su ponencia.

Premios 2014

El Foro de Recursos Humanos de Foment entregó en el marco de la Fiesta de la Primavera sus premios anuales, que premian la cualidad de exposición en una sesión, la aplicabilidad de una sesión y la empresa con más participantes.
En las actividades del Foro RRHH. Los premiados este año fueron:

- **Ponencia con mayor puntuación:**
  - Sesión vivencial**:** Conversaciones para gestionar estados de ánimo
    Ponentes: Catherine Paredes, socia fundadora de **Human Software.**
    Joan Carles Vilà, socio fundador de **Human Software**

- **Ponencia con mayor aplicabilidad:**
  - El proyecto coach
    Ponentes: José Alonso, Coordinador pedagógico **Fundación Exit**
    Belén Perales, Directora de RSC **IBM**
    Pilar Insua. HR Manager Sur de Europa de **Timberland**

- **Empresa con más participantes en el Foro RRHH**
  - **Asepeyo**

La entrega de premios contó con la participación de Mª Angeles Tejada, Directora General de Public Affairs de **Randstad** España, y Manuel Muñoz, Director Regional de **Cheque Dejeuner** España, como representantes de los patrocinadores del Foro RRHH.

Foro de prestigio entre los profesionales del sector

Foro de prestigio entre los profesionales del sector el Foro RRHH de Foment del Treball es una plataforma y punto de encuentro y debate entre directivos y profesionales de recursos humanos. Creado en el año 2001 por un grupo de prestigiosos directores de recursos humanos, permite un entorno para el intercambio de ideas y experiencias en torno a la gestión de equipos humanos en organizaciones. A día de hoy, es ya una de las principales plataformas de debate del país sobre cuestiones relacionadas con la gestión de los recursos humanos, al mismo tiempo que es un escaparate de las mejores prácticas en aspectos de la gestión de los equipos humanos. Las sesiones de *benchmarking* son la línea de actividad organizada por el Foro RRHH de Foment del Treball que despierta más expectación. Las actividades del Foro RRHH son posibles gracias al soporte de **Randstad** y **Cheque Gourmet**, que son los patrocinadores oficiales.

Esta plataforma que Foment pone a disposición de los profesionales de servicios de recursos humanos, durante 2013, ha celebrado un total de 10 sesiones con 1007 inscritos –equivalente a 100 asistencias por sesión-, sin contabilizar el Prepárate 2013 “Jornada de desarrollo profesional y personal para la búsqueda de trabajo”, impulsado por el Foro RRHH de Foment y celebrado en la Fira de Barcelona, que siguieron más de 10.000 personas.

Via Laietana, 32 · 08003 Barcelona
T. 934 841 209 · 934 841 258 · F. 934 841 230
comunicacio@foment.com · www.foment.com

En cuanto al perfil de los asistentes a los actos que periódicamente realiza el Foro RRHH, se combina entre Directores de Recursos Humanos (31%), Técnicos (23%), Consultores (34%) y otros (10%). El último año completo cerrado, el 2013 refleja que el 75% de los asistentes pertenece al ámbito de recursos humanos. Además, en torno al Foro RRHH, mediante las redes sociales y las relaciones *offline*, se articula una comunidad de unos 6.000 profesionales.

La alimentación de una red social de contactos profesionales es uno de los ejes clave de la actividad del Foro. Así por ejemplo, la evolución de sus sesiones y de los temas de debate se siguen a través de la cuenta @Foro_RRHH y del *hashtag* #fororrhh.