

PARA | Martes, 12 de noviembre

Inauguración

Dña. Inmaculada Pérez Figueroa. Presidenta del Foro de Mujeres Empresarias y Profesionales de Córdoba.

Dña. Auxiliadora Moreno Rueda. Diputada Delegada Especial de Igualdad de la Diputación de Córdoba.

Ponencia

Dra. Nuria Roure. Psicóloga Doctorada en Medicina del Sueño.

Mesa Redonda

Moderadora: Dña. M. Paz Aguilera Otero. Coach profesional ejecutivo.

- **Dña. Mariola Serrano.** Psicóloga. Psicozen.
- **Dña. María Luna Fernández Cantador.** Fisioterapeuta de Físio Innova.
- **Dña. Inmaculada Serván Mayoral.** Audioprotesista. Centro auditivo Otus.
- **Dña. María Lunz.** Gerente de En suelo firme.
- **Dña. Marina Josende.** Educación Sexual.
- **Dra. Ana Jurado Carmona.** Medicina estética. Médica de urgencias.

Copa

Uno de los problemas más comunes que afectan a la salud de las mujeres son las dobles jornadas laborales a las que deben enfrentarse.

El concepto Carga Mental hace referencia a la responsabilidad, muchas veces invisible y no remunerada, que implica la gestión de múltiples aspectos de la vida diaria, entre las que se incluyen, la organización del hogar, decisiones laborales y familiares.

Para las mujeres empresarias, la carga mental se agrava debido a la presión adicional de dirigir un negocio. Además de las responsabilidades empresariales, también deben lidiar con las expectativas sociales y familiares, así como con los roles tradicionales de género que a menudo se espera que cumplan.

DESCANSA | Miércoles, 13 de noviembre

Ponencia

Dña. Jana Fernández. Divulgadora y conferenciante. Máster en fisiología del sueño y bioética.

Mesa Redonda

Moderadora: Dña. Pilar Jurado Ortiz. Psicóloga. Centro Aprender Pensando.

- **Dña. Alejandra Muñoz Martínez.** Psicóloga y terapeuta corporal.
- **Dña. María Carmen Toribio Garrido.** Logopeda.
- **Dña. Ana Ruiz Pozo.** Dietética y alimentación. Modula Alimentación.
- **Dña. Isis Costa Huelva.** En tu piel.
- **D. Fran Melero.** Preparador físico.

Degustación de coctelería para favorecer el sueño.

DUERME | Jueves, 14 de noviembre

Desayuno de negocios

Presentación cortometraje Miriam Romero "PROYECTO NOCHE".

Ponencia

D. Francisco Márquez. Fisioterapeuta. Profesor de osteopatía.

Mesa Redonda

Moderadora: Dña. Helvia Martínez. Osteópata en Medizen osteopatía.

- **Dña. Laura Aguirre.** Psicóloga. Máster en Medicina del sueño.
- **Dña. Araceli Chacón.** Farmacéutica. La Botica de Berta y Arita.
- **Dña. Pepa Muñoz.** Ergonomía del sueño. Rest&Home.
- **Dña. Úrsula Guerra.** Enfermera. Centro Somno.
- **Dra. María Dolores Morales Jiménez.** Centro Rem.

Clausura

Las mujeres empresarias nos enfrentamos constantemente a esta montaña de responsabilidades que a menudo puede provocar estrés, agotamiento afectando a nuestra capacidad para tomar decisiones claras y efectivas en el ámbito empresarial y personal.

En esta edición, analizaremos los factores que pueden dificultar nuestro descanso para encontrar las claves que nos ayuden a subsanarlos, desde el autoconocimiento del propio funcionamiento del cuerpo hasta el aprendizaje de hábitos que favorecen a la persona conseguir el sueño reparador, imprescindible para tener una vida saludable.

Edición Mujer, Salud y Empresa

El Sueño

"PARA, DESCANSA, DUERME"

NOVIEMBRE 2024



FINANCIADO POR:

Fundación | Cajasol



Diputación de Córdoba
Delegación de Igualdad