



La Fundación MGS impulsa una conferencia sobre la gestión del estrés para los empleados de MGS Seguros

Diciembre de 2019

Nota de prensa

El pasado día 28 de noviembre, la **Fundación MGS** ofreció, dentro de su ciclo anual de conferencias, una jornada formativa a cargo de la **doctora Ana Jaime** para los empleados de MGS Seguros y sus familiares, con el objetivo de poner en práctica mecanismos y consejos útiles para gestionar el estrés.

El acto fue presentado por **Araceli Ruiz**, Vicepresidente de la Fundación MGS y Directora de RRHH y Comunicación de MGS Seguros, y fue grabado para su posterior difusión entre el personal de la entidad, dentro del amplio ciclo de charlas que forman parte de los **programas de formación de MGS**.

La doctora Jaime explicó a los presentes de forma muy clara y didáctica las causas y consecuencias del estrés, un síndrome lamentablemente muy generalizado entre nuestra sociedad. Al final de la charla, los asistentes pudieron realizar unos **ejercicios prácticos de varias técnicas de respiración**, guiados por las indicaciones de la doctora, con objeto de constatar la importancia de la respiración como herramienta de control del estrés y la ansiedad.

Esta iniciativa se enmarca en los **programas de fomento de hábitos saludables** que la **Fundación MGS** ha puesto en marcha durante los últimos años, destinados a mejorar el bienestar del equipo humano de la aseguradora.

Para más información:

MGS, Seguros y Reaseguros S.A.
Departamento de Comunicación e Imagen Corporativa
93 495 31 89 o 687 249 789
gmartinez@mgs.es