

JORNADA GRATUITA
EMPRENDER SIN ESTRÉS
 Impartida por **Sandra Bernat** (dinamizadora, coach organizacional y facilitadora de procesos)
22/04/2026 | 09:30 a 13:00 horas
 Vivero de Empresas II - C/ Monestir de Poblet 15 - Vila-real


Emprendedoras


Cámara
 Castellón

#EuropaSeSiente
 @FondosUE_Esp
 @Fondos Europeos en España











PROGRAMA EMPRENDEDORAS

Jornada Gratuita: “EMPRENDER SIN ESTRÉS”

La sesión combina reflexión, herramientas prácticas y ejemplos reales del día a día emprendedor, con un enfoque cercano, constructivo y totalmente aplicable. No se trata de teoría abstracta, sino de trabajo práctico orientado a la realidad cotidiana de las emprendedoras.

Objetivos

Al finalizar la jornada, las participantes serán capaces de:

1. Organizar su actividad empresarial de forma más clara y realista, evitando el caos y la improvisación constante.
2. Identificar las principales fuentes de estrés al emprender y aprender a reducirlas desde la estructura y la toma de decisiones.
3. Priorizar tareas y responsabilidades, diferenciando lo urgente de lo importante.
4. Tomar decisiones con mayor seguridad, reduciendo la sobrecarga mental y el desgaste emocional.

Contenidos

- Emprender sin estructura: por qué genera estrés
 - Qué ocurre cuando todo depende de una misma persona.
 - El desgaste invisible en los inicios de un proyecto.
 - Diferencia entre falta de organización y falta de compromiso.
- Organización básica para emprender con claridad
 - Ordenar tareas, roles y responsabilidades desde el inicio.
 - Evitar duplicidades, olvidos y sensación de descontrol.
 - Herramientas sencillas para organizar el día a día sin complicarlo.
- Foco y priorización en la actividad emprendedora
 - Cómo decidir qué hacer primero y qué puede esperar.
 - Gestión de imprevistos sin vivir en modo urgencia constante.
 - Aprender a decir no (a tareas, clientes o exigencias innecesarias).
- Toma de decisiones sin desgaste emocional
 - Identificar decisiones que generan bloqueo y estrés.
 - Criterios prácticos para decidir con más calma y coherencia.
 - Reducir la autoexigencia y el perfeccionismo que paraliza.

Docente

Sandra Bernat Girona es dinamizadora, coach organizacional y facilitadora de procesos de mejora en empresas y equipos pequeños. Cuenta con más de 20 años de experiencia en dirección, organización y gestión de personas, acompañando a emprendedores y organizaciones.

Fecha

22 de abril de 2026 de 09:30 a 13:00 h.

Lugar

VIVERO DE EMPRESAS II de la CÁMARA de COMERCIO en VILA-REAL (C/ Monestir de Poblet, 15)

Inscripciones

<https://www.camaracastellon.com/es/formacion/cursos/PAEM202601/inscripcion>