

TÍTULO DE LA CHARLA:

“Contadores al límite: Gestión emocional y bienestar en una profesión de alta exigencia”

DATOS DE LA EXPOSITORA:

Nombre: Celia Mercedes Rivarola

Matrícula profesional: 10-15054-4 **Graduada:** Universidad Nacional de Río Cuarto – Provincia de Córdoba

Profesión: Contadora Pública y Coach Ontológica Profesional

Email: soyceliaok@gmail.com

Teléfono: 3584289289

CARGA HORARIA Y MODALIDAD:

Duración: 90 minutos

Modalidad: Virtual vía zoom

Formato sugerido: Exposición con apertura de espacios de reflexión.

OBJETIVOS DE LA CHARLA:

- Brindar herramientas de gestión emocional aplicadas al ejercicio profesional.
 - Favorecer el autoconocimiento, la confianza y el equilibrio interno en contextos de alta exigencia.
 - Conectar con el propósito profesional desde un enfoque humano.
 - Disminuir el estrés y mejorar la toma de decisiones.
 - Abrir espacios de reflexión sobre los desafíos personales del rol contable.
-

CONTENIDOS PRINCIPALES:

1. **Inteligencia emocional aplicada a la profesión:** Para reconocer y gestionar sus propias emociones y tomar decisiones más equilibradas.
2. **Herramientas y técnicas para manejar el estrés que conlleva la presión del trabajo contable**
3. **Relaciones interpersonales saludables:** Mejorar las habilidades de comunicación dentro del entorno laboral y con clientes.
4. **Incrementar su productividad y bienestar:** Estrategias para aumentar la productividad sin comprometer la salud mental y el bienestar personal.
5. **Autoconfianza para elegir y poner límites:** Cómo diferenciar lo urgente de lo importante
6. **Herramientas prácticas de gestión emocional:** Mindfulness para la profesión

Metodología:

La propuesta combina una charla con momentos de participación activa, ejercicios reflexivos y recursos prácticos.