

# JORNADA BIENESTAR FINANCIERO Y PRODUCTIVIDAD: CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS FINANCIERO Y MEJORAR EL RENDIMIENTO

## 17 DE JULIO DE 2026

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Empresas que quieran reforzar el bienestar, el clima laboral y la productividad.
- Trabajadores que desean ordenar sus ingresos, gastos, deudas, ahorros e imprevistos.
- Autónomos y pymes que necesitan separar las finanzas personales de las del negocio.
- Responsables de Recursos Humanos, bienestar corporativo y gestión de personas, interesadas en mejorar el bienestar financiero de sus equipos.

### OBJETIVOS

El bienestar financiero se está consolidando como parte esencial del bienestar laboral. Las preocupaciones económicas no desaparecen al entrar en la empresa. Pueden afectar al descanso, la concentración, el estado de ánimo, la toma de decisiones y la relación con el trabajo.

En esta jornada, los participantes ganarán claridad, control y tranquilidad en la gestión de su economía diaria mediante herramientas sencillas y aplicables desde el primer día.

Además, comprenderán cómo el bienestar financiero influye directamente en la productividad, la toma de decisiones y la calidad de vida, tanto dentro como fuera del entorno laboral.

### CONTENIDOS

1. Diagnóstico financiero personal: dónde estoy hoy.
2. Cómo afecta el estrés financiero al bienestar y al rendimiento laboral.
3. Mapa de ingresos, gastos fijos, variables e imprevistos.
4. Sistema sencillo de organización financiera mediante cuentas, apartados o sobres.

## **JORNADA BIENESTAR FINANCIERO Y PRODUCTIVIDAD: CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS FINANCIERO Y MEJORAR EL RENDIMIENTO**

### **17 DE JULIO DE 2026**

5. Construcción del primer colchón de seguridad.
6. Gestión inicial de deudas y prioridades de pago.
7. Cómo reducir gastos impulsivos y mejorar la toma de decisiones financieras.
8. Diseño de un plan de acción personal para los próximos 30 días.

### **DURACIÓN**

2 horas

### **FECHA**

17 de julio de 2026

### **HORARIO**

De 10:00 a 12:00 horas

### **LUGAR**

Cámara Oficial de Comercio de Gran Canaria. C/ León y Castillo, 24

### **PONENTE**

**CARLOS GUILLERMO DOMÍNGUEZ.** Periodista, coach financiero y divulgador especializado en educación y bienestar financieros. Creador de Soluciona tus finanzas.

Profesional con más de 36 años de experiencia en comunicación, especializado en ayudar a personas y organizaciones a mejorar su relación con el dinero, reducir el estrés financiero y tomar decisiones económicas más conscientes y sostenibles.

### **PRECIO**

**30,00 €**