

## NOTA DE PRENSA

### FOES profundiza en la importancia del sueño en la salud laboral con Mónica Seara

- La CEO de Humanas protagoniza la segunda cita de 'El Café de las 10 con FOESaludable'.

Dormir 8 horas al día es fundamental para rendir en el trabajo, de ahí que FOES dedique su próximo 'Café de las 10 con FOESaludable' a profundizar en la importancia del sueño.

'Como dormir mejor, usos del tiempo' es el título del encuentro que Mónica Seara, CEO de Humanas, mantendrá el miércoles, 21 de abril, con empresarios y autónomos en este nuevo espacio creado por la Federación para ayudar a sus asociadas a aumentar el bienestar y la salud en sus centros de trabajo.

Reducción del estrés, mejora del humor y del rendimiento psicomotor y aumento de la concentración y de la productividad son algunos de los beneficios de un sueño de calidad. La ponente dará las claves que nuestro descanso sea más saludable.

Mónica Seara es ingeniera técnica y posee un máster de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) y otro en Desarrollo Personal y Liderazgo por la Universidad de Barcelona. Además, es máster EAE en Dirección de Recursos Humanos.

En la actualidad, ayuda a las empresas a ser "más saludables, humanas y eficientes" al frente de su consultora, Humanas.

'El Café de las 10 con FOESaludable' es un nuevo espacio de intercambio de experiencias y buenas prácticas en materia de salud, bienestar y seguridad en el trabajo.

Con esta iniciativa, FOES abre un breve espacio virtual de una media hora de duración en el que expertos en la materia de distintas disciplinas comparten con las empresas y autónomos participantes sus conocimientos sobre promoción de buenas prácticas en el trabajo.

'Como dormir mejor, usos del tiempo' se celebra el miércoles, 21 de abril, a las 10 horas a través de la plataforma ZOOM. Los interesados deberán [inscribirse](#) previamente en la web de la Federación ([www.foes.es](http://www.foes.es)).

FOESaludable premiará el interés por la salud y el bienestar laboral con un sorteo mensual de productos sorianos entre los participantes en estas citas, patrocinados por Embutidos Moreno Sáez, Cañada Real, La Cañada Soriana, Espora Gourmet y Gómez Zardoya.

\*\*\*\*\*

**Para más información: Carmen Fortea Tfno. 975 233 222 E-mail: [cfortea@foes.es](mailto:cfortea@foes.es)**