

NOTA DE PRENSA

Silvia Álava protagoniza un nuevo 'Café de las 10 con FOESaludable'

La cita cumple su decimotercera edición prestando atención al 'Bienestar emocional y satisfacción laboral' de mano de una de las referentes nacionales en la materia.

'Bienestar emocional y satisfacción laboral. Herramientas para poner las emociones a tu favor' es el título del Café de las 10 de FOESaludable que conduce Silvia Álava.

Doctora en psicología clínica y de la salud, la ponente incidirá en la importancia del bienestar emocional en la empresa que favorece, por un lado, la salud del trabajador y potencia, por otro, el trabajo en equipo y la productividad.

Con más de 21 años de experiencia, Álava es la directora del Centro de Psicología Álava Reyes, labor que compagina con sus clases en la universidad y su labor como divulgadora científica, muy activa en medios de comunicación.

Autora de varios libros como '¿Por qué no soy feliz?', 'Queremos Hijos felices' o 'El arte de educar jugando', Silvia Álava es premio de comunicación del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y miembro y asesora de varias sociedades científicas.

Esta nueva edición del 'Café de las 10' entronca con los objetivos fundacionales de FOESaludable, la premiada iniciativa de la Federación de Organizaciones Empresariales Sorianas que, bajo el paraguas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), trabaja en pro de la salud y bienestar de los trabajadores de la provincia.

La actividad, estrenada en abril de 2021, cumple su decimotercera edición ayudando a empresarios y autónomos asociados a aumentar su información y formación en materia de buenas prácticas en esta materia.

Lo hace de la mano de primeros espadas en la materia, como Silvia Álava, considerada como uno de los referentes nacionales en salud emocional.

El 'Café de las 10 de FOESaludable' se celebra el próximo 23 de noviembre a través de la plataforma Zoom. La [inscripción](#) se puede realizar a través de la web www.foes.es.

Para cualquier duda, se puede consultar a los técnicos del Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de FOES, organizadores de la actividad y responsables del proyecto FOESaludable.

Para más información: Carmen Fortea Tfno. 975 233 222 E-mail: cfortea@foes.es