



# JORNADA

Dimecres, 22 de maig de 2024

## EMPRENDRE AMB SALUT

LA IMPORTÀNCIA DE LA SALUT FÍSICA I MENTAL  
PER ASSOLIR ELS OBJECTIUS

Jornada organitzada per GEST!, EURECAT i AJUNTAMENT DE MANRESA-PROMANRESA, desenvolupada en el marc de la **6<sup>a</sup> Setmana de l'Emprenedoria de Manresa i comarca.**

És important **vetllar per la salut mental i física de la persona emprenedora**, principalment d'autònoms i microempreses, ja que **la seva realitat és molt exigent**, han de complir amb uns rendiments econòmics molt concrets, tenen un nivell de risc en alguns casos elevat, estan pressionats per socis, inversors, clients, proveïdors,...i a més a més ho han de compatibilitzar amb la seva vida personal i familiar. És un **col·lectiu que conviu amb molta pressió i són molt auto exigents**. Tenen un **desgast psicològic i físic important**. Per aquest motiu volem dedicar la jornada central de la 6<sup>a</sup> Setmana de l'emprenedoria a parlar-ne amb diferents experts i des de diferents punts de vista.

La jornada compta amb la participació d'UManresa-FUB i PIMEC Delegació de la Catalunya Central.

**INSCRIPCIONS gratuïtes a [l'enllac](#)**

**LLOC:** Eurecat Manresa. Plaça de la Ciència, 2. Manresa. Part Tecnològic de la Catalunya Central.

*Aparcament disponible davant del mateix edifici.  
Transport públic: bus L5, parada Parc Tecnològic.*

**Més informació a:** [promempresa@ajmanresa.cat](mailto:promempresa@ajmanresa.cat)

<https://www.promanresa.cat/empresa/menu/8149-jornades>

**Amb el suport de:**



**Hi col·laboren:**

### Programa:

**17:30 – Visita a les instal·lacions d'Eurecat-** Adreçada a persones emprenedores (OPCIONAL)-places limitades

### 18:30 – Benvinguda

Sr. Josep M<sup>a</sup> Sala, President de l'Associació *Gest!*

**18:35 – Situacions i reptes als quals s'enfronta la persona emprenedora, competències a treballar.** *Dr. Marc Bernadich*, director d'Estudis d'Empresa. UManresa-Fundació Universitària del Bages (FUB).

**18:50 – La salut integral de la persona emprenedora: element indispensable per a l'èxit.** Dr. Josep M<sup>a</sup> Marcos.

**19:15 - Taula rodona: Com reforçar la salut de la persona emprenedora: experiències i reflexions sobre la intensitat i exigència en el procés emprenedor.**

Hi participen:

- **Ferran Sardans-** CEO LC Lasers-Laser Comercial
- **Òscar Martín Navarro.** Tècnic de Seguretat i Salut en el Treball a PIMEC.
- **Carlos Bella.** Coach desenvolupament personal i professional UManresa-FUB
- **Jordi Cornet.** Psicòleg
- **Anna Gasulla** . Cap de secció d'empresa i ocupació de l'Ajuntament de Manresa-ProManresa.

**Modera: Sr. Juanjo Martín.** Gerent territorial d'Eurecat Manresa.

### 20.15 Clausura

**Sr. Lluís Vidal Sixto,** Regidor d'ocupació i emprenedoria de l'Ajuntament de Manresa.

**20:30 –Networking amb vi D.O. Pla de Bages**