

# TALENT SESSION

## APRENDE CÓMO POTENCIAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

**JUEVES 21 DE MARZO**

**DE 10:00 A 13:30 H**  
**AUDITORIO DE LA FACULTAD  
DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

Nuestro bienestar emocional depende, en gran medida, de los hábitos que hemos desarrollado. Hay algunos comportamientos clave que, incorporados en tu rutina diaria, pueden ayudarte a tener una mejor salud emocional. En esta Talent Session vamos a compartir contigo algunos de los secretos para hacerlo en una sesión muy dinámica y novedosa.

### 10:00H - BIENVENIDA

#### 10:05H - INSPIRING TALK

Cómo hacer filosofía con lo que hay en tu nevera  
**Enric F. Gel, youtuber y autor del libro "Filosofía en tu nevera"**

#### 10:40H - INSPIRING TALK

Hay que creerlo para crearlo:  
Descubre tu ikigai  
**Elsa Giménez, CEO en KitCo**

#### 11:10H - GENERACIÓN ARTE

Actuación artística

#### 11:20H - OPEN MIC

Cata filosófica  
**Gabriel García de Oro, CEO en Fantástica Storytelling School**

### 11:50H - PAUSA

#### 12:10H - INSPIRING TALK

Sé valiente, pide ayuda  
**Lola Fernández Ochoa, presidenta de la Fundación Blanca**

#### 12:40H - GENERACIÓN ARTE

Actuación artística

#### 13:00H - TALENT CHALLENGE

Un viaje de 40 cm. El bienestar  
**Cristina Gutiérrez, CEO de La Granja Ability Training Center**

### 13:30H - CIERRE DE JORNADA

**¡INSCRÍBETE!**



[www.tourdeltalento.org](http://www.tourdeltalento.org)

Princesa  
de Girona



TOUR DEL  
TALENTO

ALIADO ESTRATÉGICO

TRIVU