

Elisabet Bach, presidenta de PIMEC Autònoms: “Volem conscienciar i donar eines per impulsar el benestar dels autònoms com a clau pel bon funcionament del negoci”

La seu de la patronal a Tarragona ha acollit la darrera sessió del cicle de jornades sobre salut i benestar adreçades a persones autònomes

Tarragona, 1 de desembre del 2023. La presidenta de PIMEC Autònoms, Elisabet Bach, ha remarcat la necessitat de “conscienciar les persones autònomes que **ens hem de prioritzar**, que ens podem posar malaltes i que, per això, és molt important la cura i la prevenció, per **cuidar-nos i cuidar del nostre negoci**”. Així ho fa fet durant la darrera sessió del cicle *L'Àgora de PIMEC Autònoms. Benestar per a la rendibilitat del teu negoci* que ha tingut lloc a la seu de la patronal a Tarragona i ha posat el focus en el **benestar emocional**.

L'objectiu d'aquestes jornades ha estat donar eines **als professionals autònoms** per cuidar el seu benestar en tots els nivells. L'Àgora va començar a Lleida amb una sessió sobre nutrició i va continuar a Girona posant el focus en el benestar físic.

Aquesta darrera sessió ha comptat amb la participació del doctor en neurologia, **Chema González de Echávarri**, que ha destacat que “vivim en una societat d'estrès i no podem parlar de **salut mental** si no cuidem el cos, el cervell és un òrgan biològic i si no el cuidem, no podem estar bé”. En l'acte també ha participat la responsable de l'Àrea de Suport a l'Empresariat de la Fundació PIMEC, Júlia Gómez, que ha remarcat “la necessitat de tenir una **bona gestió emocional** i de disposar d'espais de desconexió”.

L'Àgora de PIMEC Autònoms, que s'ha organitzat amb **el suport del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya**, ha finalitzat a Tarragona amb un networking-tast de productes de proximitat i els assistents s'han realitzat tests ràpids de salut a càrrec de la Fundació de Farmàcies de Catalunya FEFAC. Totes les sessions poden recuperar-se al canal de [Youtube de PIMEC](#).