

# Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://www.radiostarterrassa.com/news.php?item.8640>

Página 1/1

---

**Este jueves 25 de mayo, en "MONIKIPEDIA" hablaremos sobre El Poder de la Planificación: Herramientas para Mejorar tu Vida y Superar Adversidades**

Director, Sunday 22 January 2023 - 15:24:14

La planificación, a menudo considerada solo un concepto empresarial, es en realidad una habilidad vital que puede utilizarse en todos los aspectos de la vida diaria. Proporciona un camino para establecer prioridades, gestionar eficazmente el tiempo, reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía. Esta herramienta es aún más crítica cuando se enfrentan adversidades personales y desafíos únicos.

La invitada de nuestro próximo programa MARTA XIBERTA es una experta en la materia, habiendo construido su carrera en el área de Recursos Humanos y la planificación de procesos y procedimientos corporativos durante más de dos décadas. Sin embargo, su experiencia va más allá de lo profesional. A los 36 años, su vida cambió radicalmente cuando su madre sufrió un ictus severo y quedó viuda, quedando a cargo de sus dos hijas pequeñas, una de solo 8 meses y la otra de 3,5 años.

Sin embargo, en lugar de dejarse vencer por estas adversidades, nuestra invitada utilizó su conocimiento y experiencia en la planificación para superar estos obstáculos y adaptarse a su nueva realidad. Ahora, está lista para compartir sus aprendizajes y su enfoque con nuestra audiencia, con la esperanza de inspirar y empoderar a otras mujeres para que hagan lo mismo.

El programa explorará la importancia de la planificación, no solo como una herramienta para la gestión del tiempo y la organización, sino también como un medio para mejorar el bienestar personal y la resiliencia. Se abordarán aspectos críticos, como por qué a menudo abandonamos la planificación, la importancia de la actitud ante las adversidades, la necesidad de cuidar de uno mismo, y cómo podemos hablar con nosotras mismas de una manera más amable y constructiva.

Invitamos a todos los oyentes a sintonizar este próximo programa para aprender más sobre cómo pueden aprovechar el poder de la planificación en su propia vida.

Escúchanos este jueves 25 de mayo, 20:00h a 21:00h a través de nuestra web [www.radiostarterrassa.com](http://www.radiostarterrassa.com) y en el 100.5 de la F.M.

Un programa presentado y dirigido por Mónica Román Abal y en las vías de sonido Andrés Torres.