Centre for Organizational Governance in Agriculture

Sponsored in part by the
BC Council of Marketing Boards
36380 Stephen Leacock Drive, Abbotsford, BC V3G 0C2
T: 778.242.0285 E: office@bccoga.ca

The Centre for Organizational Governance in Agriculture ("COGA") is pleased to provide professional development and educational programs for directors, management, staff of BC's agricultural boards, commission and associations, and the entire agriculture community of BC.

Las estaciones del estrés

Lunes, 26 de febrero de 2024

7:00 p.m. – 8:30 p.m. via Zoom

Este taller es gratuito, sin embargo, debe registrarse para recibir el enlace de Zoom a la presentación.

Presentado por
Braulio Mariscal, Dipl.OHS
AgSafe Agriculture Association
and
Trini Vergara, BA, MA, RCC

About the Workshop

El fin de año (y el comienzo de un año nuevo) puede ser el momento más estresante para todos, especialmente para los agricultores. En esta presentación discutiremos algunos de los signos más comunes de estrés y formas saludables de responder a estos signos cuando se presentan en el agricultor y/o en su familia agrícola, incluidos los trabajadores. También veremos algunas formas de lidiar con el estrés diariamente sin tener que interrumpir con las exigencias del trabajo agrícola. Buscaremos formas de ofrecer recursos y apoyo cuando se observen signos en quienes lo rodean, y cómo acceder a ellos por sí mismo.

Funding for the Knowledge and Technology Transfer program is provided by the governments of Canada and British Columbia through the Sustainable Canadian Agricultural Partnership, a federal-provincial-territorial initiative.

Acerca de nuestro(s) presentador(es)

Braulio Mariscal es asesor de seguridad ocupacional de AgSafe en el valle de Fraser (Lower Mainland) desde 2018, cuando se graduó en el Diploma de Seguridad y Salud Ocupacional en BCIT. Trabajó cuatro años en el Consulado de México en Vancouver como oficial de enlace en el Programa de Trabajadores Agrícolas Temporales. Braulio proviene de México, (claro, habla español) donde obtuvo un título en Estudios Internacionales y vive en Columbia Británica desde 2008.

Hola! Soy **Trini Vergara**. Soy originalmente de Sudamérica (Chile) y soy consejera clínica (atiendo online).

Sé que a veces puede ser difícil priorizar nuestra salud mental/emocional, ya sea por falta de tiempo, por falta de energía, o porque no sabemos si una terapia realmente nos puede ayudar. Muchas veces creemos que el enfrentar las cosas sin apoyo nos hace más fuertes, pero en realidad el poder pedir ayuda muestra mucho coraje.

Yo pienso en la terapia como un espacio seguro y sin juicios en que puedes hablar de lo que sea. Además, creo que debería ser un proceso colaborativo, en que podemos ponernos de acuerdo con un plan -adecuado a tus necesidades- para trabajar en tus metas.

Si estás insegurx de empezar una terapia, o si tienes dudas acerca de esta, siéntete libre de contactarme. ¡No estás solx, y me encantaría acompañarte en tu proceso!

Registro

Hay dos formas de registrarse:

a) Complete el formulario de registro adjunto y escanee/envíe por correo electrónico a office@bccoga.ca
b) En línea en www.bccoga.ca y haga clic en el enlace de registro

Este taller es gratuito, sin embargo, debe registrarse para recibir el enlace de Zoom a la presentación.

El registro cerrará al mediodía del viernes, 23 de febrero de 2024

¡Te esperamos!

Della Oberhoffner, General Manager
BC Council of Marketing Boards/COGA

Sustainable Canadian Agricultural Partnership
British Columbia
Canada

Funding for the Knowledge and Technology Transfer program is provided by the governments of Canada and British Columbia through the Sustainable Canadian Agricultural Partnership, a federal-provincial-territorial initiative.