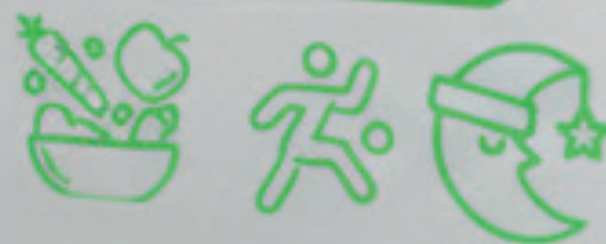


HACIA UNA EMPRESA SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE BIENESTAR CORPORATIVO?

1

Mejoran la **salud** y el bienestar de los empleados.

2

Aumentan la eficiencia y el **rendimiento** de los trabajadores.

3

Reducen el **estrés** y la fatiga.

4

Incrementan la **productividad** y la retención de empleados.

5

Fomentan un **ambiente** laboral **positivo** y colaborativo.

6

Contribuye a la **sostenibilidad** con una **plantilla más estable** a largo plazo.

HACIA UNA VIDA MÁS SANA Y PRODUCTIVA

La oferta en Bienestar Corporativo es **integrar** en la rutina diaria de los equipos y en el entorno de su puesto de trabajo un conjunto de pautas o **rutinas de salud**, que **favorecerán su desempeño profesional y personal**.

BLOQUE I

BIENESTAR FÍSICO



Mindful Eating.
Alimentación consciente



La importancia de la
Actividad Física y del
Deporte



La importancia del
Sueño Reparador



Manejar el estrés

BLOQUE II

BIENESTAR MENTAL



Vencer la
fatiga digital



Mindfulness en la
empresa



Hábitos de vida
saludables



Tolerancia a la
frustración



Cultiva tu inteligencia
emocional

BLOQUE III

BIENESTAR EMOCIONAL



¿Cómo impacta el bienestar corporativo en tu empresa?

Cuidar la salud emocional y física de los empleados es algo más que una señal de identidad de las empresas líderes.

Un adecuado plan de formación de bienestar puede resultar estratégico para las organizaciones, incrementando la productividad y mejorando la atracción y fidelización del talento



20%

Aumento de productividad a las empresas con programas de bienestar en comparación a las que no los tienen. (OMS)



50%

Incremento de la atracción del talento en las empresas con la incorporación de programas estructurados de bienestar. (Great Place to Work)



76%

De los trabajadores españoles consideran el bienestar laboral como un factor clave para decidir quedarse o cambiar de empresa (InfoJobs)



31%

De la plantilla son más productivos que aquellos con problemas de salud debido a la buena salud física y mental. (Harvard Business Review).



El ROI (retorno de la inversión) o rentabilidad del bienestar aplicados a las empresas en España **es de 2,54€ por cada 1€ invertido."**

(World Economic Forum)

¿CÓMO?

Hemos diseñado un **programa integral con bloques específicos** para cada una de las **tres grandes áreas**: Bienestar Físico, Mental y Emocional. Cada bloque aborda diferentes dimensiones del área en cuestión y se desarrolla a través de **programas en formato audiovisual, estructurados en pequeñas píldoras de corta duración**.

Bloque I

BIENESTAR FÍSICO



OBJETIVOS

Promover la adquisición de hábitos saludables en la rutina diaria que impacten positivamente en la salud general.
Fomentar la incorporación de la actividad física como herramienta para mejorar la energía, la motivación y el rendimiento laboral.

PROGRAMAS

- Mindfuleating. alimentación consciente.
- Pautas para un sueño reparador.
- Actividad física. Caminando al bienestar.

Bloque II

BIENESTAR MENTAL



OBJETIVOS

Favorecer un ambiente de trabajo más relajado, con mayor claridad mental y capacidad de respuesta ante situaciones de presión. Brindar herramientas prácticas para la gestión del estrés en el entorno laboral.
Fomentar la práctica del mindfulness como técnica de autorregulación emocional y concentración.

PROGRAMAS

- Manejar el estrés.
- Vencer la fatiga digital.
- Mindfulness en la empresa.

Bloque III

BIENESTAR EMOCIONAL



OBJETIVOS

Construir una cultura organizacional basada en el respeto, la comprensión y la gestión emocional consciente.
Fortalecer las habilidades personales para gestionar emociones complejas y tolerar situaciones de frustración sin afectar el desempeño.

PROGRAMAS

- Hábitos de vida saludables.
- Tolerancia a la frustración.
- Cultiva tu inteligencia emocional.

¿QUIERES SABER MÁS?

Te ofrecemos el video tráiler de cada uno de los programas.

BIENESTAR FÍSICO



Aprende a relacionarte con la comida de forma más consciente, amable y saludable.



Mindful Eating. Alimentación consciente



La importancia del Sueño Reparador



La importancia de la Actividad Física y del Deporte

BIENESTAR MENTAL



Descubre todas las claves necesarias para alcanzar un sueño de calidad que mejore tu salud y bienestar personal.



Manejar el estrés



Vencer la fatiga digital



Mindfulness en la empresa

BIENESTAR EMOCIONAL



Entiende por qué es importante la actividad física para nuestra salud y bienestar y aprende todos los conceptos necesarios para poder planificar una actividad física semanal de forma equilibrada y sin riesgo de lesiones.



Hábitos de vida saludables



Tolerancia a la frustración



Cultiva tu inteligencia emocional

BENEFICIOS

El bienestar integral de las personas dentro de una organización es clave para alcanzar un desempeño sostenible y una mejor calidad de vida.

Estos beneficios no solo impactan de manera positiva en cada individuo, sino que también fortalecen la cultura corporativa y contribuyen al éxito colectivo.

Bloque I

BIENESTAR FÍSICO

- Mejora la eficiencia y la gestión del tiempo.
- Reducción del estrés y la ansiedad aumentando el nivel de energía y motivación
- Aumento de la concentración y la productividad
- Prevención de enfermedades como cardiovasculares, diabetes y obesidad.

Bloque II

BIENESTAR MENTAL

- Reducción del agotamiento digital y mejora del equilibrio vida-trabajo.
- Mejora del clima laboral y de las relaciones interpersonales.
- Aumento del bienestar emocional y mental de los empleados
- Incremento en la retención del talento y reducción de la rotación.

Bloque III

BIENESTAR EMOCIONAL

- Generación de una cultura corporativa que promueve el bienestar integral
- Mayor energía, motivación y equilibrio emocional en el día a día.
- Adaptación ante los cambios y desafíos junto con la mejora en la comunicación interpersonal y en la empatía.
- Reducción del ausentismo y aumento de la productividad.

Bloque I

BIENESTAR FÍSICO

PROGRAMA 1



¿Qué tipo de **grasas son mejores** para nuestra salud?

¿Cuántos **litros de agua** debemos beber **al día**?

¿Has notado cómo ciertos **alimentos afectan** a tu estado de **ánimo**, tu **concentración** o tu capacidad para manejar el **estrés**?

VER VÍDEO

PROGRAMA 2



¿**Cuántas horas duermo** cada noche?

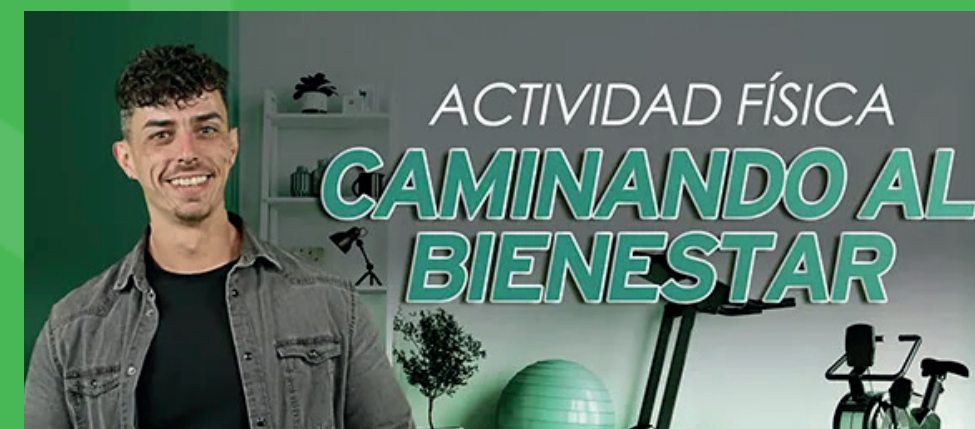
¿Me cuesta conciliar el sueño?

¿**Me despierto cansado** y con sensación de no haber dormido?

El descanso adecuado es uno de los **factores clave para garantizar el buen funcionamiento** tanto físico como mental de los trabajadores.

VER VÍDEO

PROGRAMA 3



¿Cuál es la **diferencia** entre **ejercicio físico y el deporte**?

¿**Cómo afecta** mi nivel de actividad física a mi energía?

¿Cómo **podría mi vida laboral mejorar** si incorporara más ejercicio en mi rutina diaria?

VER VÍDEO



MINDFUL EATING

Alimentación consciente

Bloque I

BIENESTAR
FÍSICO



PROGRAMA 1

MINDFUL EATING ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Presentación del programa

Módulo 1: Mindfulness o atención plena

1. ¿Qué vamos a aprender?
2. ¿Qué es mindfulness?
3. Consciencia corporal y autocuidado
4. Practicamos: “Mindfulness escaneo corporal”
5. ¿Qué sucede cuando no tenemos esa consciencia corporal?
6. Consciencia emocional y autocuidado.
7. Practicamos: “Mindfulness emociones”
8. Test “Mindfulness o atención plena”

Módulo 2: Introducción al Mindful eating

1. Consecuencias de comer en “piloto automático”
2. El intestino, nuestro segundo cerebro.
3. ¿Qué es la alimentación consciente?
4. Beneficios de alimentarse conscientemente
5. Detectar patrones de comportamiento alimentario.
6. Caso práctico: Mejora el cansancio
7. Test “Introducción al Mindful eating”

Módulo 3: Como desarrollar una mayor consciencia corporal y emocional.

1. Identificar las señales de hambre y saciedad
2. Practicamos: “Atención a la señales corporales”
3. Los 9 tipos de hambre, según Jan Chozen
4. Distinguir el hambre físico del hambre emocional
5. Los atracones: cuando empiezo y no puedo parar.
6. La compasión, un ingrediente clave.

7. Casos práctico: Los nervios y el hambre.
8. Test “Cómo desarrollar una mayor consciencia corporal y emocional”

Módulo 4: Cómo poner en práctica el Mindful eating.

1. Tips para comer de forma más consciente
2. Practicamos: dinámica de la uva pasa.
Reflexiona sobre tus patrones actuales de alimentación.
3. Test” Como poner en práctica el Mindful eating”

Módulo 5: Conclusiones.



Pautas para un Sueño reparador

Bloque I

**BIENESTAR
FÍSICO**



PROGRAMA 2

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO REPARADOR

Presentación del programa

Módulo 1: Tomar consciencia e la importancia del sueño reparador y los peligros de no lograrlo.

1. ¿Qué es el sueño?
2. Fases del sueño
3. ¿Qué peligros tiene no dormir bien?
4. Test “Tomar consciencia de la importancia del sueño reparador y los peligros de no lograrlo

Módulo 2: Factores que afectan el sueño.

1. Trastornos del sueño: “Trastorno de sueño vigilia
2. Trastornos del sueño: parasomnias
3. ¿Son graves los trastornos del sueño?
4. Otros factores que afectar a la calidad del sueño
5. Consecuencias fisiológicas de una mala calidad del sueño
6. Consecuencias psicológicas, mentales y emocionales de una mala calidad del sueño.
7. Test “Factores que afectan el sueño”

Módulo 3: Estrategias para una buena calidad de sueño.

1. Malos hábitos que repercuten negativamente en la calidad del sueño.
2. Buenos hábitos que repercuten positivamente en la calidad del sueño.
3. Estrategias específicas para aumentar la calidad del sueño: Confeccionar un programa de higiene de sueño.
4. Estrategias específicas para aumentar la calidad del sueño:

Técnicas de relajación.

5. Estrategias específicas para aumentar la calidad del sueño: Meditación, yoga y pilates.
6. Caso práctico: Un plan para dormir mejor.
7. Test “Estrategias para una buena calidad de sueño”

Módulo 4: Alimentación y sueño

1. La importancia de la nutrición para la calidad del sueño
2. Alimentos que contribuyen a una buena calidad de sueño.
3. Alimentos que perjudican a la buena calidad de sueño: Alimentos con excitantes.
4. Alimentos que perjudican a la buena calidad de sueño: Alimentos que no contienen excitantes.
5. Caso Práctico: Alimentación y sueño
6. Test “Nutrición y sueño”

Módulo 5: Conclusiones.



ACTIVIDAD FÍSICA CAMINANDO AL BIENESTAR

Bloque I

**BIENESTAR
FÍSICO**



PROGRAMA 3

ACTIVIDAD FÍSICA: CAMINANDO HACIA EL BIENESTAR

Presentación del programa

Módulo 1: ¿Por qué realizar actividad física? Beneficios

1. ¿Por qué realizar actividad física?
2. Los 5 pilates básicos para la salud.
3. Actividad Física, ejercicio físico y deporte.
4. Diferencias entre actividad física y ejercicio físico: La importancia de una enfoque estructurado.
5. Beneficios fisiológicos
6. Beneficios metabólicos
7. Beneficios psicológicos y emocionales
8. Beneficios sociales y en las relaciones personales
9. Test “¿Por qué realizar actividad física? Beneficios”
10. Caso práctico: Mens sana in corpore sano.

Módulo 2: Elementos clave del entrenamiento efectivo

1. El entrenamiento
2. Principios del entramiento
3. Elementos que componen un plan de entrenamiento
4. Factores que intervienen en el desarrollo del entrenamiento
5. Carga y descarga en el entrenamiento
6. Test: “Elementos clave del entrenamiento efectivo”
7. Casos prácticos: Músculo o corazón

Módulo 3: Plan y métodos de entrenamiento

1. Objetivos y estructura en los distintos tipos de entrenamiento
2. Cómo elaborar una rutina eficaz
3. Entrenamiento Resistencia
4. Entrenamiento: Fuerza
5. Entrenamiento: Flexibilidad
6. Entrenamiento: Velocidad
7. Entrenamiento: HIIT
8. Test “Plan y métodos de entrenamiento”

Módulo 4: Conclusiones.



Bloque II

BIENESTAR MENTAL

PROGRAMA 1



¿Qué **situaciones** laborales me generan mayor **estrés**?

¿Cómo reacciono física y **emocionalmente ante el estrés**?

¿Qué **herramientas** puedo incorporar en mi día a día para reducir el estrés?

¿Cómo influye el manejo del estrés en mis **relaciones laborales y mi rendimiento**?

[VER VÍDEO](#)

PROGRAMA 2



¿Cuántas **horas paso frente a pantallas** al día, entre el trabajo y el ocio?

¿Qué **síntomas físicos o mentales** he notado después de una jornada intensa frente a pantallas?

¿Cómo puedo **organizar mis pausas activas** para reducir la fatiga visual y mental?

[VER VÍDEO](#)

PROGRAMA 3



¿Cómo **reacciono ante situaciones estresantes** o desafiantes en el trabajo?

¿Podría **mejorar mi atención y productividad** practicando la atención plena?

¿Cómo **influiría el mindfulness** en mi bienestar general y en mis relaciones laborales?

[VER VÍDEO](#)

MANEJAR EL ESTRÉS

Bloque II

**BIENESTAR
MENTAL**



PROGRAMA 1

MANEJAR EL ESTRÉS

Presentación del programa

Módulo 1: Conociendo el estrés

1. ¿Qué es el estrés y por qué es importante conocerlo?
2. ¿Para qué sirve el estrés?
3. Estrés positivo y estrés negativo.
4. Tipos de estrés
5. ¿A quién afecta el estrés?
6. El estrés y la ansiedad, ¿en qué se diferencian?
7. Casos prácticos: No confundas.
8. El estrés laboral como riesgo psicosocial.
9. Mitos e ideas falsas sobre el estrés
10. Test “Conociendo el estrés”

Módulo 2: Identificando el estrés

1. Los signos del estrés
2. ¿Cuándo es peligroso el estrés?
3. Signos de estrés en el trabajo; Agotamiento laboral
4. Test “Identificando el estrés”

Módulo 3: Consecuencia del estrés

1. ¿Cuáles son las consecuencias más comunes del estrés?
2. Síndrome de burnout
3. Test “Consecuencias del estrés”

Módulo 4: Prevención del estrés

1. ¿Cómo se puede prevenir el estrés?
2. ¿Cómo afrontar una situación de estrés laboral?
3. La gestión del tiempo para prevenir el estrés
4. Caso práctico; prácticas saludables.
5. Test “prevención del estrés”

Módulo 5. Gestión y manejo adecuado del estrés.

1. Pautas generales para el manejo y la gestión adecuada del estrés
2. Pautas específicas. Estrategias centradas en la empresa.
3. Pautas específicas. Programa de entrenamiento centrado en la empresa
4. Pautas específicas. Programa de entramiento centrado en la tarea.
5. Pautas específicas. Programa de enteramiento centrado en la persona.
6. Pautas específicas. Programa de entrenamiento centrado en la persona (Técnicas de relajación)
7. Test “Gestión y manejo adecuado del estrés”

Módulo 6. Conclusión.



VENCER LA FATIGA DIGITAL

Bloque II

**BIENESTAR
MENTAL**



PROGRAMA 2

VENCER LA FATIGA DIGITAL

Presentación del programa

Módulo 1: Tu competencia profesional nº1

1. El gran reto del presente y del futuro.
2. El estado preocupante de tu nivel de atención
3. Los 3 pilares de tu atención
4. Elige bien tus tareas para no terminar agotado antes de la hora
5. ¿En qué estás invirtiendo tu tiempo y tu atención?
6. Herramientas anti-dispersión para ganar foco.
7. Las causas inconscientes de la fatiga mental.
8. ¿Hacia dónde estás proyectando tu atención?
9. Caso práctico: ¿Qué tipo de contenido deberías de consumir en cada momento?
10. Test “Tu competencia profesional nº1”

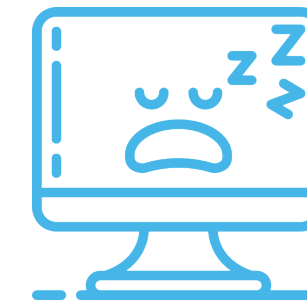
Módulo 2: Cómo reducir tu nivel de agotamiento digital.

1. Sin energía mental no hay resultados
2. Esto es lo que más energía te consume.
3. Evita a toda costa hacer esto al principio del día
4. El gran error de planificación que solo genera estrés y frustración
5. Como funciona tu atención para no terminar agotado.
6. Cómo potenciar el Foco Total
7. Por qué debes hacer esto para estar fresco (aunque parezca contraintuitivo)
8. 2 Claves prácticas para no agobiarte en le trabajo (trabajo offline/online)
9. Test “Como reducir tu nivel de agotamiento digital”

Módulo 3: Cómo gestionar el cansancio cuando no puedes más

1. No tardes mucho en hacer esto cada vez que se acumule tu trabajo.
2. Añade esto a tu rutina de trabajo
3. Integra este hábito en tus descansos
4. Haz esta rutina antes de terminar al jornada laboral
5. Evita a toda costa par ano terminar quemando
6. Caso práctico: Cómo evitar la acumulación de Tareas.
7. Test “ Como gestionar el cansancio cuando no puedes más”

Módulo 4: Conclusiones.



MINDFULNESS EN LA EMPRESA

Bloque II

**BIENESTAR
MENTAL**



PROGRAMA 3

MINDFULNESS EN LA EMPRESA

Presentación del programa

Módulo 1: Qué es mindfulness y qué beneficios te reporta.

1. Mindfulness. ¿De qué estamos hablando?
2. Mindfulness, estrés y adaptación al cambio
3. Liderazgo y gestión de equipos, mejor con tranquilidad
4. Ejercicio práctico: respiración abdominal
5. Profesionales de alto riesgo en impacto emocional
6. Ejercicio práctico: respiración triangular.
7. Test “Qué es mindfulness y qué beneficios te reporta”

Módulo 2: Fuera piloto automático

1. Problemática de ir en piloto automático
2. Gestión emocional a través del mindfulness: Miedo, ira, estrés...
3. Atención Plena: la clave está en la respiración
4. Ejercicio práctico: Profundizar en la respiración abdominal
5. Test “Fuera piloto automático”

Módulo 3: Técnicas básicas en mindfulness

1. Respiración Consciente, respiración abdominal
2. Conciencia corporal, el cuerpo como maestro
3. Trabajamos el Autocontrol, respiración cuadrada
4. Kinhin o paseo consciente, otra forma de caminar.
5. Técnicas de Relajación Progresiva de Jacobson: aspectos previos.
6. Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson: ejercicio.
7. Caso práctico: Vaya semanita
8. Test “Técnicas básicas en MINDFULNESS”

Módulo 4: Aplicaciones prácticas en el ámbito laboral.

1. Estrés y trabajo. Rompe el círculo vicioso
2. Antes el estrés, habita tu cuerpo
3. Mindfulness e inteligencia emocional en la empresa
4. Caso práctico; El departamento de Atención al cliente.
5. Test “Aplicaciones prácticas en el ámbito laboral”

Módulo 5: Conclusiones.



Bloque III

BIENESTAR EMOCIONAL

PROGRAMA 1



¿Qué **costumbres diarias** favorecen o perjudican mi salud física y mental?
¿Estoy **alimentándome**, descansando y moviéndome de forma equilibrada?
¿Cómo **impactan** mis hábitos personales en mi rendimiento y bienestar laboral?

VER VÍDEO

PROGRAMA 2



¿Cómo **reacciono** cuando las cosas no salen como espero en el trabajo?
¿Qué **estrategias** utilizo para manejar la frustración en situaciones de presión o cambio?
¿Qué **podría aprender de los errores** o fracasos para crecer personal y profesionalmente?

VER VÍDEO

PROGRAMA 3



¿Qué tanto **reconozco y gestiono** mis emociones en el ámbito laboral?
¿Cómo **influyen mis emociones** en mi toma de decisiones y en mi comunicación?
¿Soy **capaz de identificar** y comprender las emociones de los demás?

VER VÍDEO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Bloque III

BIENESTAR EMOCIONAL 

PROGRAMA 1

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Presentación del programa

Módulo 1: Panorama actual de la salud

1. Panorama actual de la salud
2. Hábitos de vida y empresa
3. Test “Panorama actual de la salud”

Módulo 2: Introducción a los hábitos

1. El propósito de cambio
2. Qué son y cómo se forman los hábitos
3. ¿Cuánto tiempo se necesita para formar un nuevo hábito?
4. Principales barreras y herramientas para el cambio de hábitos.
5. Test “Introducción a los hábitos”

Módulo 3: Principales hábitos de vida saludable

1. Hábitos de vida saludables: una visión holística del bienestar
2. Alimentación saludable
3. Alimentación: Modelo Plato Saludable (Univ. Harvard)
4. Alimentación: las formas más saludable de cocinar los alimentos
5. Alimentación consciente
6. Descanso: el descanso y el sueño.
7. Descanso: Tips para dormir mejor.
8. Descanso: pautas activas para mejorar el descanso
9. Ejercicio físico
10. Ejercicio físico y salud mental y emocional.
11. Cómo iniciarme a hacer ejercicio. Consejos.

12. Salud mensual y estrés laboral.
13. Salud mental: Causas, síntomas y consejos para gestionar el estrés.
14. Bienestar Emocional: emociones y consciencia emocional
15. Bienestar emocional: Cómo regular las emociones.
16. La vida social y el entorno personal.
17. Entorno físico y calidad de vida
18. Hábitos tóxicos
19. Gestionar la economía personal.
20. Casos prácticos: Prácticas para mantener la energía
21. Test “Principales hábitos de la vida saludable”

Módulo 4: Planifica tu cambio de hábitos saludables

1. Rueda de los hábitos de vida.
2. Ejercicio “Cambio de hábitos: La persona en que me quiero convertir”
3. Caso práctico: Regulación de emociones
4. Test “planifica tu cambio de hábitos saludables”

Módulo 5: Conclusiones.



TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Bloque III

**BIENESTAR
EMOCIONAL**



PROGRAMA 2

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Presentación del programa

Módulo 1: ¿Por qué nos frustramos?

1. ¿Qué es la frustración?
2. Posibles causas de frustración
3. La baja tolerancia a la frustración
4. Test, ¿Por qué nos frustramos?

Módulo 2: Frenar la frustración

1. Revisar mis expectativas
2. Revisar mis creencias
3. Identificar patrones
4. Mi relación con el error
5. Test “Frenar la frustración”

Módulo 3: El antídoto a la frustración

1. La resiliencia: ¿Qué es?
2. Víctima o protagonista
3. La herramienta del círculo de influencia
4. Establecer metas realistas
5. ¿Fracaso o aprendizaje?
6. Lenguaje no verbal. Coherencia
7. Caso práctico: El aumento del sueldo.
8. Test “El antídoto a la frustración”

Módulo 4: Cambiando mi intención y mi acción

1. ¿Por qué todo me sale mal?
2. Visualizar en positivo
3. Solicitar otras opiniones
4. Encontrar la calma interna
5. La herramienta S.A.L
6. Preguntas contra la frustración
7. Caso práctico: Preguntas poderosas
8. Test “Cambiando mi intención y mi acción”

Módulo 5: Conclusiones.



CULTIVA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Bloque III

**BIENESTAR
EMOCIONAL**



PROGRAMA 3

CULTIVA TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Presentación del programa

Módulo 1: Un viaje por las emociones

1. Analfabetos emocionales
2. Las emociones: ¿un lujo biológico?
3. Características de las emociones
4. Poniendo un poco de orden
5. Las competencias emocionales.
6. Test “Un viaje por las emociones”

Módulo 2: Una asignatura para toda la vida

1. Dos caminos, un mismo destino
2. Comenzando por el primer paso
3. Autoconocimiento para valientes
4. La cadena de la emoción
5. Estrategias mentales y corporales I
6. Estrategias mentales y corporales II
7. Caso práctico: Gestión del enfado.
8. Test “Una asignatura para toda la vida”

Módulo 3: De la supervivencia al bienestar

1. ¿Reactivo o proactivo?
2. La ciencia de la felicidad
3. El modelo PERMA
4. Test “De la supervivencia al bienestar”

Módulo 4: Agentes de cambio

1. La responsabilidad emocional
2. Conversaciones emocionalmente inteligentes
3. Un reto
4. Aclarando conceptos
5. Caso práctico: Conectar con el equilibrio interior
6. Test “Agentes de cambio”

Módulo 5: Conclusiones.



Te ayudamos a hacer el cambio

Contenidos de bienestar corporativo para tu LMS.

- ✓ Adquiere contenidos que promueven el desarrollo de la cultura de bienestar corporativo en **formato SCORM compatibles con tu LMS.**

Procesos Formativos que fomentan el Bienestar Corporativo.

- ✓ Impartimos formación de igualdad a medida para tu empresa. **100% bonificable** y contando con un seguimiento y tutorización.

¿Cómo puedes incorporarlo en tu empresa?



NUESTROS ESPECIALISTAS

Este programa para empresas está desarrollado por destacados especialistas en la materia, con gran experiencia a nivel empresarial.

MINERVA CASTILLO

Consultora, Coach & Formadora en Salud y Bienestar. Instructora Certificada en Mindfulness y Kindfulness

Minerva Castillo es una profesional altamente comprometida con sensibilizar y motivar a las personas sobre la importancia de construir una vida personal y profesional más consciente y sostenible. Cuenta con 12 años de experiencia en cargos de responsabilidad y dirección de proyectos en entornos internacionales.

Desde 2013 lidera su propio proyecto como CEO, enfocado en el diseño e implementación de programas de Empresa

Saludable, integrando consciencia, bienestar personal, profesional y corporativo.

Especializaciones y roles destacados:

Coach certificada en Wingwave, Hábitos, Salud, Coaching Esencial, Ejecutivo y de Equipos.

Creadora de programas de Bienestar y Empresa Saludable.

Consultora en proyectos de Emprendimiento y Bienestar en el entorno organizacional.



MÓNICA LOBATO

Se define como psicóloga de vocación y amante del conocimiento y está convencida de que las personas deben ser el centro de cualquier situación y han de ser cuidadas física y mentalmente para que, a través de su bienestar, sea posible la mejora de todos los sistemas.

En sus más de 20 años de experiencia laboral, de una u otra forma, siempre se ha enfocado hacia las personas, buscando aportar su grano de arena en la creación de un presente y un futuro de mayor calidad emocional y social.

Es Licenciada en Psicología, Técnica en Atención Sociosanitaria y Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales, aunque ha explorado otros muchos ámbitos de aprendizaje, lo que ha alimentado su versatilidad.

En la actualidad, colabora con Sipadan S.L. donde se desarrolla laboralmente orientada a la formación de personas adultas, con tareas de coordinación docente, atención al alumnado y generación y optimización de contenidos.

NUESTROS ESPECIALISTAS

Este programa para empresas está desarrollado por destacados especialistas en la materia, con gran experiencia a nivel empresarial.

ALEJANDRO ZAMORA

Alejandro Zamora es director de club deportivo en una conocida cadena de centros deportivos de Málaga.

Siempre vinculado al mundo del deporte, ha desarrollado funciones en el sector fitness, donde ha trabajado como director de operaciones, director de apertura de centros, área manager, club manager y gerente.

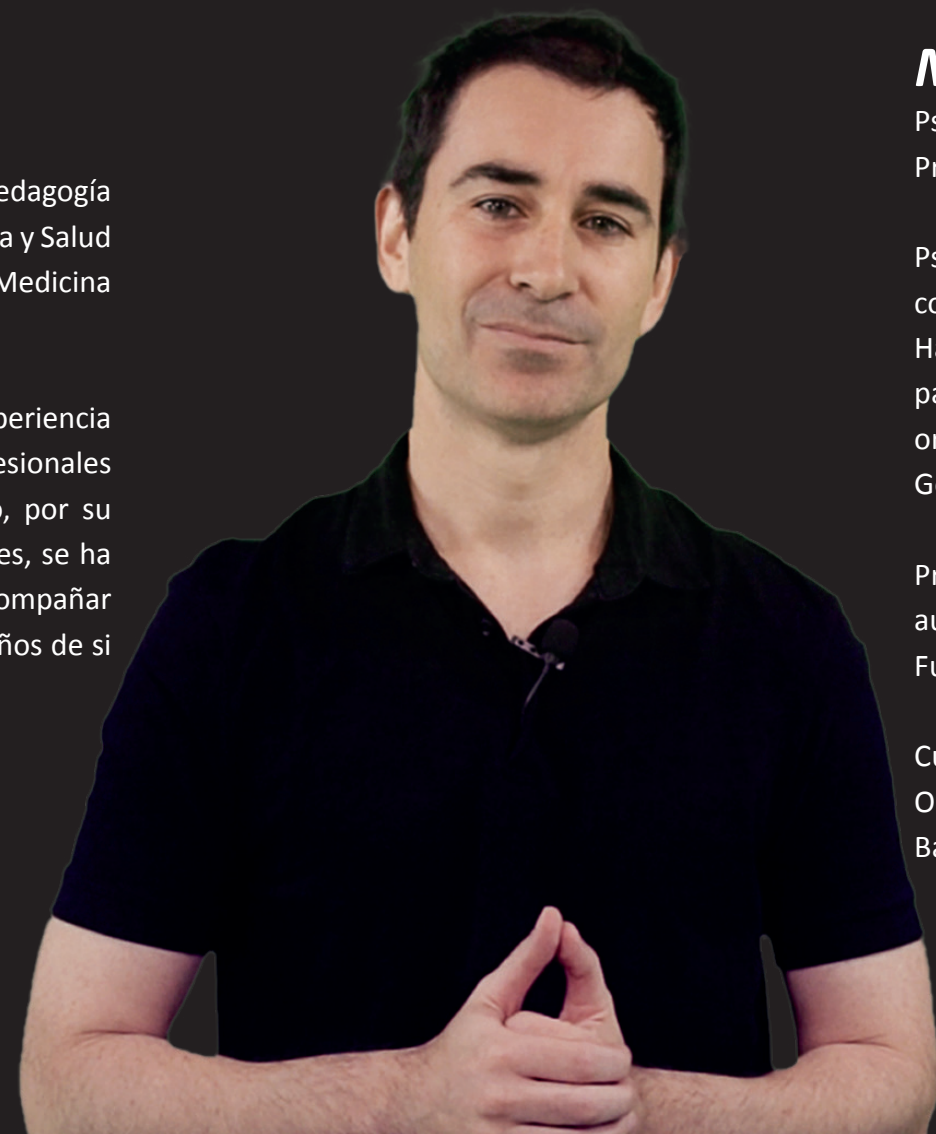
Ha estado también vinculado al sector de la formación en Sipadan S.L.



ROCÍO VINCEIRO

Rocío Vinceiro es licenciada en Pedagogía y experta en Capacitación de Yoga y Salud Integral por la Universidad de Medicina de Córdoba.

Tras más de 10 años de experiencia formando empresas y profesionales en Soft Skills, pero, sobre todo, por su experiencia y sus vivencias vitales, se ha dedicado profesionalmente a acompañar a las personas para hacerse dueños de sí mismos/as.



MIQUEL NADAL

Psicólogo, Escritor y Speaker Internacional en Neurociencia y Productividad Personal

Psicólogo especializado en Neurociencia y Productividad, con más de 15 años de experiencia en gestión de personas. Ha formado a más de 15.000 profesionales en más de 20 países. Es creador de más de 800 cursos sobre planificación, organización y herramientas digitales como Microsoft 365, Google Workspace y Atlassian.

Profesor en universidades nacionales e internacionales, y autor de 3 libros sobre Productividad y Desarrollo Personal. Fundador de emorganizer y The Neurohacking Method.

Cuenta con un Máster internacional en Psicología de las Organizaciones, cursado en cinco universidades europeas: Barcelona, París, Bolonia, Coímbra y Valencia.

NUESTROS ESPECIALISTAS

Este programa para empresas está desarrollado por destacados especialistas en la materia, con gran experiencia a nivel empresarial.

SUSANA MUÑOZ

Experta en Liderazgo Consciente, Neurociencia y Transformación Organizacional

Susana Muñoz afirma que el verdadero cambio requiere comprender cómo funcionamos como seres humanos. Propone pasar del “sistema operativo organizacional” al “sistema operativo humano”, generando así inspiración y capacidad de acción en las personas.

Con más de 20 años de experiencia en compañías como Telefónica, Fnac, PSN y Prosegur, ha liderado áreas de RRHH, Operaciones y Desarrollo de Negocio, gestionando equipos de hasta 6.000 personas y proyectos para más de 200.000 empleados.

Desde 2018 acompaña a profesionales y organizaciones en procesos de cambio y transformación en más de 12 países.

Es Licenciada en Derecho y cuenta con formación especializada en RRHH, Neuropsicología, Coaching Ejecutivo, Liderazgo Consciente, Mindfulness, Inteligencia Emocional y Cultura Agile, entre otras disciplinas.



RAÚL RAVELO

Raúl Ravelo es conferenciante y formador especializado en inteligencia emocional, y su trabajo está enfocado en ayudar a personas y a organizaciones a mejorar sus resultados y su calidad de vida a través del aprendizaje y el entrenamiento de la inteligencia emocional.

Lleva más de 20 años dedicado de la formación, y la metodología que utiliza está inspirada en la inteligencia emocional, la psicología positiva, la neurociencia, el coaching, el mindfulness o la PNL.

Autor del libro “Jardinería Emocional”, en el que nos ayuda a conocer como las emociones influyen en nuestra toma de decisiones, nuestro comportamiento y nuestra calidad de vida.

En el plano formativo, es máster en coaching, experto en inteligencia emocional, máster practitioner en PNL, máster en desarrollo personal y liderazgo, graduado en educación social, facilitador de risoterapia y graduado en mindfulness por el método MBSR. .

SKILLS DEVELOPMENT **HUB** by SIPADAN

Contacta directamente con nuestro equipo de consultoría especializada y descubre cómo podemos impulsar tu éxito.

QUIERO SABER MÁS

hola@sipadan.es

952 39 78 78