

Formación dirigida a personas que lideran equipos en cualquier sector de actividad

PREVENIR EL ABSENTISMO

a través de educar en hábitos de bienestar y salud preventiva a los trabajadores y trabajadoras de las empresas.

Formación orientada a prevenir el absentismo a través de educar en hábitos de bienestar y salud preventiva a los trabajadores y trabajadoras de las empresas. Con un enfoque global que integra la dimensión física, mental y organizacional, busca que las personas trabajadoras estén sanas, fuertes y emocionalmente estables, con un mejor equilibrio entre trabajo, vida personal y familiar. Alineada con la normativa de Prevención de Riesgos Laborales y con los estándares actuales de empresa saludable.

6 días de formación presencial · 4 áreas clave · Enfoque práctico y aplicable al día a día

Estructura del programa por áreas**ÁREA 1 : Nutrición y Energía Saludable**

Hábitos alimentarios que mejoran la energía y la concentración y reducen fatiga, errores y bajas.

- Claves para Mantener el Peso Corporal
- Vida Cardiosaludable
- La Dieta Perfecta
- Alimentación Antiinflamatoria
- La Digestión es la Cuestión

**ÁREA 2 : Bienestar Emocional y Gestión del Estrés**

Prevención de riesgos psicosociales: estrés, ansiedad y burnout. Mejor comunicación y clima de equipo.

- ¿Seguro que Comes por Ansiedad?
- ¿Cómo Evitar el Burnout o Síndrome del Quemado?
- Herramientas de Regulación Emocional y Gestión del Estrés
- Descanso, Sueño y Desconexión
- Relaciones Saludables en el Trabajo

**ÁREA 3 : Entorno Laboral Saludable y Cultura de Bienestar**

Hábitos saludables en el puesto de trabajo y una cultura preventiva compartida por toda la organización.

- Tupper Saludable
- Salud para Equipos en Turnos Nocturnos
- Alcohol con Ciencia
- Autocuidado para el Día a Día
- La Compra Inteligente

**ÁREA 4 : Salud Física y Prevención Musculoesquelética**

Menos trastornos musculoesqueléticos y sedentarismo: fuerza, movilidad, ergonomía y pausas activas.

- Entrenamiento de Fuerza Aplicado al Entorno Laboral
- Articulaciones Sanas
- El Ejercicio Más Allá del Cuerpo
- Ganar Músculo para Vivir Mejor
- Entorno Activo

Resultados que persigue

- Empresas más seguras, saludables y eficientes
- Reducción de riesgos físicos, psicosociales y musculoesqueléticos, y de las bajas asociadas
- Un cambio real, progresivo y sostenible en los hábitos y en la cultura preventiva
- Equipos con más energía, concentración y bienestar

Hacia un modelo de empresa saludable, comprometida con el bienestar, la seguridad y el desarrollo de sus equipos.