



Gestión de Empresa Saludable

PROPUESTA PARA LA MEJORA
DE LA SALUD Y EL BIENESTAR



ideadosformacion.com



info@ideadosformacion.com



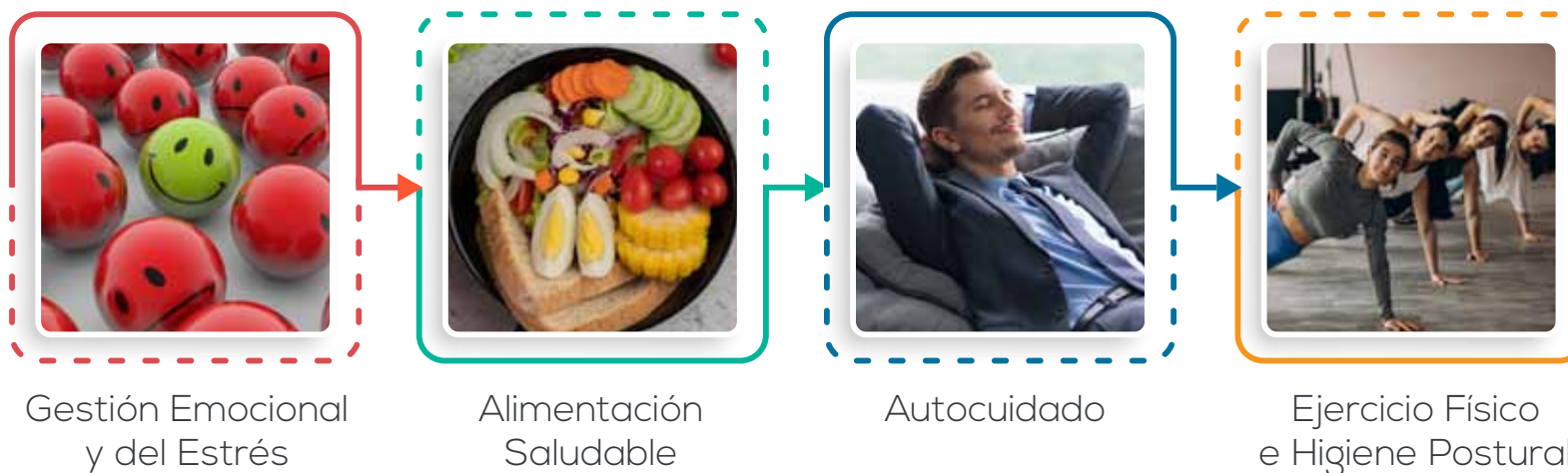
955 00 07 20

Introducción

Diferentes culturas organizacionales han empezado a entender que el activo más importante para cualquier compañía es su personal, por lo que, en la actualidad, los planes de bienestar y desarrollo para sus trabajadores y trabajadoras se han convertido en pieza clave para crecer y sostenerse.

El proyecto se apoya en los tres pilares fundamentales del bienestar y la salud: **gestión emocional, alimentación y movimiento**. De esta manera, tratamos de dar un enfoque más global y completo para la solución al punto planteado, y también conseguir un mayor impacto sobre la persona que asiste a la formación.

Estos tres pilares se abordarán a través de talleres prácticos de 2 horas de duración, facilitando herramientas testadas que sabemos que funcionan para que las personas las puedan aplicar tanto en el entorno laboral como en su vida diaria. Estos talleres podrán realizarse de manera presencial o virtual de la mano de **un equipo de profesionales expertas en Gestión de Empresas Saludables**.



Programa de Gestión Emocional y del Estrés



MODALIDAD: Aula virtual.

DESCRIPCIÓN: Esta formación se impartirá a través de AULA VIRTUAL. Esta herramienta permite ofrecer “clases presenciales” en formato online a través de videoconferencia con vídeo, audio y chat, una experiencia educativa amena, interactiva y multimedia. Las clases web en vivo facilitan a alumnado y profesorado un espacio común en el que poder interactuar sin barreras de espacio.

DURACIÓN: 2 horas por temática.

GRUPOS: Hasta 25 trabajadores.

TALLER INDIVIDUAL:

- Gestión del estrés y emocional.
- Mindfulness.
- Alimentación y hábitos que reducen el estrés.
- Estiramientos y técnicas deportivas adaptadas.

Programa de Gestión Emocional y del Estrés

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Gestión del estrés y emocional

OBJETIVOS

- El objetivo de esta formación es que las personas que acudan a este taller comprendan la relevancia de gestionar el estrés y las emociones, de manera que puedan tener hacer frente a las situaciones que se generan cotidianamente en sus trabajos, tanto si trabajan presencialmente como si teletrabajan. El programa está pensado para que comiencen el camino del autoconocimiento, básico para poder continuar profundizando en conceptos y herramientas.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: ¿en qué momento de estrés me encuentro?
- Nociones básicas sobre estrés y emociones: estrés y distrés, emociones primarias, el cerebro y las emociones
- Herramientas para afrontar situaciones estresantes.
- Práctica: respiración con intención, diferentes meditaciones, visualizaciones.

Programa de Gestión Emocional y del Estrés

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Mindfulness

OBJETIVOS

- Conocer los principios básicos del Mindfulness y aprender a gestionar el estrés y otras emociones a través de esta herramienta, tanto en el entorno laboral como en el personal.
- Facilitar diferentes formas de practicar el Mindfulness, de manera que el participante pueda escoger la más indicada para cada situación.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico de mi estado emocional actual.
- Gestionar el estrés y otras emociones a través del Mindfulness.
- Nociones teóricas para aplicar el Mindfulness en el día a día.
- Diferentes formas de practicar el Mindfulness.
- Práctica: contemplación, respiración, sonidos.

Programa de Gestión Emocional y del Estrés

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Alimentación y hábitos que reducen el estrés

OBJETIVOS

- Analizar cómo nos afecta el estrés, especialmente al sistema digestivo, y cómo utilizar la alimentación para combatir los efectos del estrés, así como adquirir unos hábitos diarios que ayuden a gestionarlo.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: analizo cómo me alimento.
- Cómo afecta el estrés a la salud, especialmente al sistema digestivo.
- Hábitos saludables que ayudan a gestionar el estrés. Cómo comemos.
- Nutrientes que necesitamos ingerir en más cantidad en caso de factores estresantes, y cómo combinarlos.
- Práctica: elaboración de un menú por grupos.

Programa de Gestión Emocional y del Estrés

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Estiramientos y técnicas deportivas adaptadas

OBJETIVOS

- 👉 Aprender a gestionar el estrés y otras emociones a través de la actividad física, de manera que sea una herramienta a utilizar para liberar tensiones.
- 👉 Personalizar la práctica deportiva y adecuarla a las necesidades de cada participante, de manera que contribuya a su regulación emocional.

PROGRAMA

- 👉 Autodiagnóstico: percepción de estrés y tensión emocional
- 👉 La actividad física como herramienta para liberar tensión.
- 👉 Mecanismos de regulación emocional ligados a las diferentes prácticas deportivas:
- 👉 Deportes de resistencia, de fuerza, de equipo, flexibilidad. Encuentra la tuya.
- 👉 La práctica deportiva en el día a día: como integrar la actividad física en mi rutina.
- 👉 Estiramientos para contrarrestar la tensión muscular.

Programa de Alimentación Saludable



MODALIDAD: Aula virtual.

DESCRIPCIÓN: Esta formación se impartirá a través de AULA VIRTUAL. Esta herramienta permite ofrecer “clases presenciales” en formato online a través de videoconferencia con vídeo, audio y chat, una experiencia educativa amena, interactiva y multimedia. Las clases web en vivo facilitan a alumnado y profesorado un espacio común en el que poder interactuar sin barreras de espacio.

DURACIÓN: 2 horas por temática.

GRUPOS: Hasta 25 trabajadores.

TALLER INDIVIDUAL:

- Hábitos alimentarios y gestión emocional.
- Mindfulness aplicado a la alimentación (Mindful Eating).
- Alimentación y ejercicio físico.
- Tupper / Alimentación Saludable en el trabajo.

Programa de Alimentación Saludable

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Hábitos alimentarios y gestión emocional

OBJETIVOS

- Analizar cómo nos afectan las emociones y su relación con la forma de alimentarnos. Facilitar herramientas prácticas para mejorar el estado de ánimo a través de los alimentos.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: ¿me afectan las emociones a la hora de alimentarme?
- Hambre física/ hambre emocional.
- Comer por ansiedad: comprender los mecanismos que influyen.
- Pautas para una alimentación que me ayude a mejorar mi estado emocional.
- Práctica: Como preparar un desayuno energético y saludable.

Programa de Alimentación Saludable

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Mindfulness aplicado a la alimentación (Mindful Eating)

OBJETIVOS

- Analizar cómo nos afectan las emociones y el estrés, y su relación con la forma de alimentarnos. Facilitar herramientas prácticas que les ayuden a mejorar su relación con la comida, y a comer con calma y consciencia.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: ¿Controlo mi alimentación, o la comida me controla a mí?
- Mecanismos de recompensa cerebrales a través de los alimentos. Por qué no puedo parar de comer.
- Nociones básicas de mindfulness.
- Hábitos para una mejor relación con los alimentos. Aplicando la consciencia al acto de comer.
- Práctica: Aplicando la consciencia con mi alimento favorito (Mindful eating).

Programa de Alimentación Saludable

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Alimentación y ejercicio físico

OBJETIVOS

- Analizar qué podemos hacer para tener más energía, incluyendo hábitos de vida y tipos de alimentos, con el fin de mejorar la práctica deportiva.
- Los asistentes conocerán qué tipo de nutrientes se deben consumir, en qué cantidad y en qué momento, para mejorar su rendimiento o recuperación deportiva.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: conocer si mi alimentación actual favorece mi práctica deportiva.
- Cómo conseguir un buen equilibrio de hidratos de carbono/proteínas/grasas saludables, para la práctica deportiva y para tener más energía.
- Qué alimentos tomar antes, durante y después de la actividad física.
- Complementación deportiva.
- Práctica: pautas alimentarias peri-entrenamiento.

Programa de Alimentación Saludable

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Tupper / Alimentación Saludable en el trabajo

OBJETIVOS

- Analizar qué nutrientes necesitamos incluir en nuestro táper para una alimentación equilibrada y cómo organizarnos en casa sencilla y rápidamente.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: ¿Qué como? ¿Cómo me organizo?
- Nociones básicas de alimentación saludable.
- Cómo organizar un menú semanal, equilibrado y fácil de preparar, para llevar al trabajo.
- Práctica: elaboración de un menú para llevar en el táper, por grupos.

Programa de Autocuidado



MODALIDAD: Aula virtual.

DESCRIPCIÓN: Esta formación se impartirá a través de AULA VIRTUAL. Esta herramienta permite ofrecer “clases presenciales” en formato online a través de videoconferencia con vídeo, audio y chat, una experiencia educativa amena, interactiva y multimedia. Las clases web en vivo facilitan a alumnado y profesorado un espacio común en el que poder interactuar sin barreras de espacio.

DURACIÓN: 2 horas por temática.

GRUPOS: Hasta 25 trabajadores.

TALLER INDIVIDUAL:

- Hábitos y alimentos que ayudan a combatir el tabaquismo.
- Sedentarismo y sus efectos.
- Rutinas de actividad física: metas fáciles y alcanzables.
- Herramientas para mejorar la calidad del sueño.

Programa de Autocuidado

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Hábitos y alimentos que ayudan a combatir el tabaquismo

OBJETIVOS

- Sensibilizar en el riesgo para la salud que supone el hábito de fumar/vapear, y conocer las necesidades nutricionales derivadas del consumo de tabaco. Facilitar herramientas prácticas para cubrir estas necesidades a través de la alimentación y complementación, e incorporar un estilo de vida saludable.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: Alimentación y estilo de vida.
- Hábitos para un estilo de vida saludable.
- Nociones básicas de alimentación saludable. El plato de Harvard.
- El hábito de fumar como factor de riesgo para la salud.
- Alimentos y nutrientes clave para combatir los efectos del tabaco.
- Complementación nutricional aplicada.
- Práctica: elaborar un menú de un día rico en vitamina C.

Programa de Autocuidado

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Sedentarismo y sus efectos

OBJETIVOS

- 👉 Sensibilizar acerca de las posibles consecuencias del sedentarismo.
- 👉 Facilitar los conocimientos y las herramientas necesarias para prevenir los trastornos y molestias asociadas al mismo, tanto en el entorno laboral como fuera de él.

PROGRAMA

- 👉 Autodiagnóstico: mido mi nivel de sedentarismo y mis factores de riesgo.
- 👉 Factores de riesgo asociados al sedentarismo: Sobrepeso y obesidad.
- 👉 Síndrome metabólico. Trastornos por sobrecarga. Trastornos circulatorios.
- 👉 Pautas y recomendaciones para paliar las consecuencias de la jornada laboral sedentaria.
- 👉 Práctica: Rutina de ejercicios básicos para mantener la musculatura tonificada.

Programa de Autocuidado

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Rutinas de actividad física: metas fáciles y alcanzables

OBJETIVOS

- Aprender a realizar una rutina de actividad física y una tabla de ejercicios sencilla, fundamental para el bienestar y la salud del participante.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: ¿Cuál es mi nivel de acondicionamiento físico?
- El sedentarismo y la falta de actividad física: factores de enfermedad.
- Beneficios físicos y psicológicos de una actividad física básica.
- Cómo incorporar la actividad física según mi nivel de acondicionamiento: crear el hábito.
- Práctica: Ejercicios básicos para mantener la musculatura tonificada. Elaborar una rutina de bienestar para la semana.

Programa de Autocuidado

CONTENIDOS DIDACTICOS

🕒 Herramientas para mejorar la calidad del sueño

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de un buen descanso y de los factores que influyen en la calidad del sueño. Aprender diferentes técnicas de relajación que ayuden a conciliar el sueño y a mejorar su calidad.
- Aplicar estos conocimientos para crear una rutina personalizada que ayude a tener un sueño reparador.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: La calidad del sueño.
- Factores que influyen en la calidad del sueño: alimentación, actividad física, gestión emocional y del estrés, ciclos luz/oscuridad.
- Técnicas de relajación para conciliar el sueño: relajación a través de la respiración, relajación de Jakobson.
- Meditaciones cortas para antes de dormir.
- Visualizaciones.
- Práctica de las diferentes técnicas.

Programa de Ejercicio Físico e Higiene Postural



MODALIDAD: Aula virtual.

DESCRIPCIÓN: Esta formación se impartirá a través de AULA VIRTUAL. Esta herramienta permite ofrecer "clases presenciales" en formato online a través de videoconferencia con vídeo, audio y chat, una experiencia educativa amena, interactiva y multimedia. Las clases web en vivo facilitan a alumnado y profesorado un espacio común en el que poder interactuar sin barreras de espacio.

DURACIÓN: 2 horas por temática.

GRUPOS: Hasta 25 trabajadores.

TALLER INDIVIDUAL:

- La espalda como centro de Bienestar.
- Alimentación para la Salud Musculoesquelética.
- Índice de masa Corporal Saludable: herramientas para alcanzarlo.
- Mindfulness en movimiento.

Programa de Ejercicio Físico e Higiene Postural

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 La espalda como centro de Bienestar

OBJETIVOS

- Comprender la relevancia de una espalda sana tanto para el desempeño laboral como para el bienestar general.
- Facilitar ejercicios, herramientas y consejos que apoyen la prevención de las lesiones y molestias de espalda.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: factores de riesgo asociados a las lesiones de espalda.
- La columna vertebral. El dolor de espalda: factores de riesgo.
- Higiene postural: la importancia de una postura correcta. ¿Cómo es una postura adecuada?
- Higiene postural en el entorno laboral.
- Actividad física y fortalecimiento.
- Práctica: Tabla de ejercicios y estiramientos para el bienestar de la espalda.

Programa de Ejercicio Físico e Higiene Postural

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Alimentación para la Salud Musculoesquelética

OBJETIVOS

- Aprender cómo alimentarse para favorecer el bienestar del sistema musculoesquelético, así como ayudar en caso de molestias, lesiones o procesos de recuperación.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: cómo me alimento.
- El sistema musculoesquelético: alimentación para nutrir mis músculos, tendones y huesos.
- Nutrientes para prevenir o tratar las lesiones musculoesqueléticas: características de este tipo de lesiones. Nutrientes fundamentales para la prevención y recuperación.
- Complementación nutricional específica.
- Práctica: snacks saludables que mejoran mi salud musculoesquelética y me puedo llevar al trabajo.

Programa de Ejercicio Físico e Higiene Postural

CONTENIDOS DIDACTICOS

👉 Índice de masa Corporal Saludable: herramientas para alcanzarlo

OBJETIVOS

- Sensibilizar al participante en la importancia de mantener un peso adecuado y facilitarle herramientas para poder alcanzarlo.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico: mi IMC.
- ¿Qué representa el IMC? El IMC como indicador de riesgo para la salud.
- IMC saludable: pérdida de peso y actividad física.
- Alimentación saludable para perder grasa.
- Actividad física adaptada.
- Práctica: cómo elaborar un menú saludable y que me permita regular mi peso.

Programa de Ejercicio Físico e Higiene Postural

CONTENIDOS DIDACTICOS

➤ Mindfulness en movimiento

OBJETIVOS

- El objetivo de esta formación es que las personas que acudan a este taller aprendan a gestionar el estrés y otras emociones a través del Mindfulness en movimiento, de manera que sea una herramienta a utilizar en su día a día.

PROGRAMA

- Autodiagnóstico de mi estado emocional actual.
- Nociones teóricas para aplicar el Mindfulness en el día a día
- Diferentes formas de practicar Mindfulness en movimiento.
- Práctica: caminando, en el trabajo, en el deporte.

El Equipo



Sonia Oceransky, Coach Ejecutiva y especialista en **alimentación energética, cocina y hábitos saludables**, Formadora desde hace más de 30 años, lleva 20 años ayudando a las personas a mejorar su salud.

Natalia Quintero, Diplomada en **Nutrición Humana y Dietética** por la UCM y **Nutrición Deportiva** por la UCM. Técnico en **Entrenamiento Personal y Fitness**. Formación y Comunicación en Nutrición, Complementos y Salud.



Tania Hernández, Especialista en Inteligencia Emocional, Coach Ejecutiva y de Equipos y Experta en Gestión de Empresas Saludables. Formadora desde hace más de 25 años, lleva 10 años trabajando las **habilidades relacionales**.

ideados

FORMACIÓN



ideadosformacion.com



info@ideadosformacion.com



955 00 07 20