



Mi **EMPRESA** ES
SALUDABLE

CATALOGO DE TALLERES 2021

ÍNDICE

Nuestros talleres son sesiones de 75 a 90 minutos basados en la experiencia como recurso más poderoso de aprendizaje. Nos basamos en los 6 ejes que conforman la salud integral de la persona. Cada uno cuenta con su propio apartado donde se detallan contenidos y formadores.

P03

Bienestar físico

P11

Nutrición

P19

Bienestar emocional

P26

Liderazgo

P34

Lenguaje Saludable

P34

Cuidado de la Salud

A grayscale photograph of several runners in a starting crouch on a track. The image is semi-transparent, serving as a background for the text.

BIENESTAR FÍSICO



Contenido

- Iniciación al yoga activo
- Espalda Saludable
- Sedentarismo y envejecimiento
- Cómo mejorar mi descanso: Higiene del sueño



Iniciación al yoga activo

Sesión de yoga para aquellos que buscan un primer paso en un ámbito que permitirá trabajar la concentración y la atención con un punto de actividad. Perfecto para todos aquellos que que buscan un estilo de vida activo y saludable.



Gimnasia hipopresiva

Los abdominales hipopresivos son una actividad que tonifica la musculatura abdominal, el suelo pélvico y los estabilizadores de la columna. Sus resultados son mucho mejores que otros métodos de entrenamiento, como las abdominales clásicos. Además de los beneficios estéticos por el ejercicio, tienen otras utilidades. Nos sirven para corregir desequilibrios en la espalda, evitar hernias discales, facilitar la recuperación posparto e incluso mejorar otros problemas. En la sesión analizaremos cómo hacerlos y lo pondremos en práctica.



Sedentarismo y envejecimiento

Este taller trata de concienciarnos de forma muy práctica de los errores y excusas que nos llevan al sedentarismo. Nos aportará hábitos concretos que nos ayudarán a organizarnos. Es un taller que mide su éxito en función de las personas que son capaces de activarse e iniciar nuevos hábitos más saludables en su vida, al margen de cuál sea la actividad física en la que se inicien (caminar, correr, nadar...).

NUTRICIÓN



Contenido

- Cómo comer sano y de tupper
- Pistas nutricionales para evitar riesgos cardiovasculares
- Iniciación a la lectura de etiquetas
- Osteoporosis y nutrición

Cómo comer con tupper

Un taller de alimentación para aprender trabajando en equipos a organizar menús saludables para personas activas. Y es que comer en la oficina es sinónimo de prisas, comida poco saludable y un gasto económico importante. Por ello, cada vez son más las personas que se apuntan al tupper, una alternativa más sana y barata a la comida tradicional fuera de casa.

Recetas para evitar riesgos cardiovasculares

Colesterol, sobrepeso, hipertensión, triglicéridos... Son muchos los riesgos Cardiovasculares que podemos prevenir o cuidar a través de nuestra nutrición. En este taller repasamos las bases y fundamentos para una dieta cardiosaludable además de proponer recetas y consejos basadas en la casuística de los riesgos mayoritarios.

Mindful eating: Comer consciente

Uno de los principales errores en nuestra relación con la comida es la poca atención que depositamos en ella. Y eso abarca dos ámbitos: el previo (cómo planifico y preparo lo que voy a comer) y el propio acto de comer. En esta sesión abordamos cómo la atención plena nos ayuda a disfrutar más de nuestras comidas y cenas y a manejar conceptos como el punto de saciedad o la ingesta por ansiedad.



Lectura de etiquetas

CONTENIDOS

Para conseguir una alimentación saludable un factor primordial es conocer el detalle de los productos que consumimos. Para eso en este taller ponemos el foco sobre las acciones clave ante las etiquetas: conocer valores nutricionales de los alimentos, repasar su procedencia, examinar el tipo de energía que se obtiene en cada caso, las cantidades recomendadas con cada nutriente o saber ver cómo lo que se publicita como saludable en ocasiones no lo es.



Osteoporosis y nutrición

En España casi tres millones de personas padecen osteoporosis. En este taller hablaremos de cómo un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenirlo centrandó nuestra atención sobre todo en los factores nutricionales. Hablaremos de ingredientes y medidas higienico-dietéticas que mejoran la salud ósea.



**BIENESTAR
EMOCIONAL**



Contenido

- Cómo mejorar nuestro teletrabajo
- Iniciación al mindfulness
- Bienestar mental en un momento crítico
- Mejora tu gestión del tiempo
- Disfrutar del trabajo



Aprender a desconectar: Iniciación al mindfulness

Desde hace años cada vez son más las personas que practican mindfulness. Una disciplina que aúna la meditación y prácticas de relajación para lograr un mayor control de todo lo que sucede en nuestra mente. Con este taller lograremos introducirnos en esta práctica, también llamada atención consciente, en la que nuestra concentración mejorará a la vez que seremos capaces de gestionar de una forma mejor el estrés o nuestras emociones.



Mejora tu gestión del tiempo

En hoy en día el tiempo es considerado un bien escaso y más que necesario. Pero, ¿Qué es el tiempo? ¿Cómo gestiono el tiempo del que dispongo? El objetivo de este taller es poner en consciencia a los asistentes sobre el concepto tiempo y darles herramientas fáciles que puedan trasladar en su día a día que les permita mejorar su relación con el tiempo.



Bienestar mental en un momento crítico

La etapa que estamos atravesando nos ha traído cambios, incertidumbre, y una manera diferente de trabajar. ¿Cómo estamos enfrentando esta situación? En esta sesión junto a Cristina Aresti analizaremos herramientas para mejorar nuestra calidad de vida desde la óptica del bienestar mental y también de gestión del teletrabajo.



Cómo mejorar nuestro teletrabajo

Mantener el equilibrio emocional en los ámbitos personal y profesional es algo complejo durante este confinamiento. Hay varios ámbitos que abordar en este sentido relacionados con el trabajo:

- Gestión de conflictos a distancia
- Gestión de concentración
- Claves para mejorar nuestra comunicación a distancia
- Gestión de la autonomía



Detecta y elimina el estrés nocivo

Este taller no solo nos invita a reflexionar sobre nuestros estados emocionales en el entorno laboral, sino que nos permitirá identificar cómo nos sentimos y si hemos llegado a una situación límite como consecuencia de nuestro trabajo.

Sea cual sea el grado de desganancia en el que nos encontramos (o si, por lo contrario, hemos identificado que podemos llegar a estar quemados), este programa nos permitirá poner remedio a esta situación de estrés continuado a través del humor, la toma de conciencia y las emociones.



LIDERAZGO



Contenido

- Liderándome para poder liderar
- Alto rendimiento sostenible y saludable.



Alto rendimiento sostenible y saludable

Taller que nos permitirá descubrir aspectos personales a través de nuestra energía en la que, en muchas ocasiones, le prestamos muy poca atención. Aprenderemos a tomar consciencia de cuál es nuestra energía y de cómo esta impacta en la salud de los demás. Además, aprenderemos a establecer una velocidad de crucero que no esté dominada por el estrés, sino que sea sostenible en el tiempo y feliz en la ejecución.



Liderándote para poder liderar

Antes de liderar a otros es fundamental conocerme, saber qué estilo de liderazgo tengo además de tomar consciencia de los pilares fundamentales para liderar mi vida profesional. Una vez sé de dónde parto, será mucho más fácil conocer a mi equipo y adaptarme al estilo de liderazgo que requiera.

- 1.- ¿Qué tipo de líder soy?
- 2.- 3 pilares de auto liderazgo.
- 3.- Claves para liderar a otros.



**LENGUAJE
SALUDABLE**



Contenido

- Lenguaje positivo
- Cómo dar y recibir feedback
- ¿Puede el lenguaje regular nuestra salud?



Lenguaje positivo

Somos seres lingüísticos y es el lenguaje lo que permite el acercamiento y la interacción entre las personas, es además la herramienta que nos permite crear juntos.

El objetivo de este taller es transmitir el poder del lenguaje positivo para la mejora de nuestras relaciones, nuestra salud, nuestra productividad y felicidad. Ahondar en cómo el lenguaje y las palabras que elegimos tiene impacto en nuestras emociones y en las decisiones que tomamos.



Cómo dar y recibir feedback

A través de este taller descubrirás cuales son las bases de un buen Feedback, así como algunas herramientas claves para realizar un feedback constructivo y motivador. Aprender a qué y cómo preguntar, cómo realizar una escucha empática, qué lenguaje verbal y no verbal es el más efectivo así como las reglas más importantes a tener en cuenta para realizar un feedback positivo que ayude a tus colaboradores y compañeros a mejorar en su desempeño y refuerce el comportamiento positivo en toda la organización.



¿Puede el lenguaje regular nuestra salud?

La neurociencia nos está ayudando a descubrir que nuestras palabras influyen en nuestro pensamiento y que la forma como pensamos provoca cambios hormonales que afectan a nuestra salud.

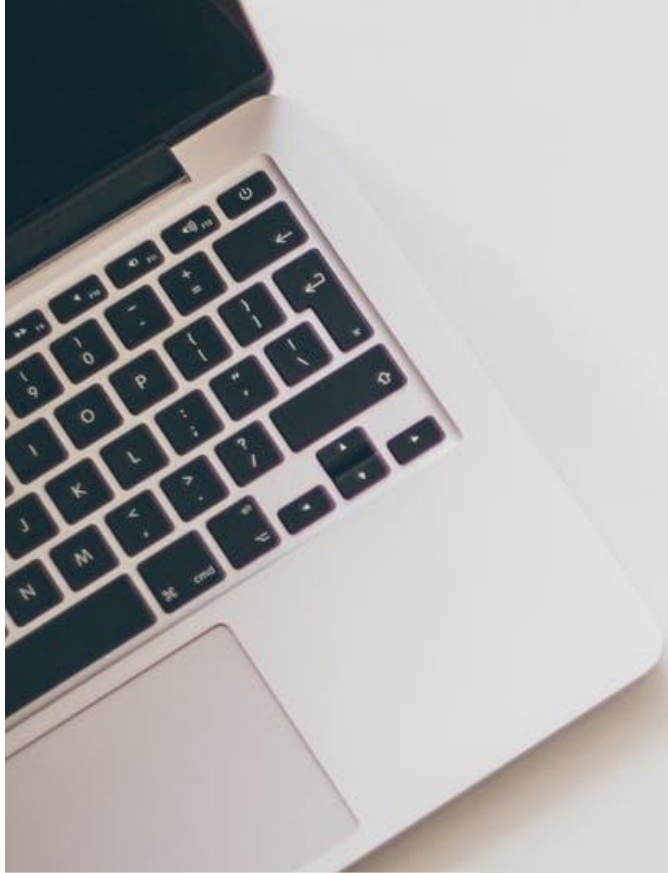
En el presente taller descubriremos a que palabras estoy más vinculado y en qué medida esas palabras son más o menos saludables.

También descubriremos palabras “insalubres” y otras sanadoras.

Y si la palabra influye en mi salud, analizaremos cómo afecta también a las relaciones personales y/o profesionales.

Temas que desarrollaremos:

- El poder de la palabra
- Pensamiento, emoción y fisiología
- Las palabras que sanan y las que enferman
- El lenguaje y la interacción social.



CUIDADO DE LA SALUD



Contenido

- Higiene del sueño
- Objetivo: Dejar el tabaco
- Espalda Saludable: Hábitos y estiramientos



Cómo mejorar mi descanso: Higiene del sueño

El descanso es una de las herramientas principales para prevenir riesgos físicos y psicológicos, además de permitirnos ser más productivos. En este taller analizamos conceptos sobre el sueño, consejos de fácil implementación, análisis de hábitos nutricionales o de uso de la tecnología que dificultan nuestro descanso y pequeños mitos para que nuestro tiempo de relajación sea de calidad.



Objetivo: Dejar de fumar

¿Es una adicción el tabaquismo? ¿Qué diferencias y similitudes tiene con otras adicciones? ¿Cuáles son los factores de riesgo? Sobre estas cuestiones y muchas más hablaremos en esta sesión junto a la psicóloga Marian García Arigüel donde trataremos de aportar recomendaciones e información útil para dejar de fumar.



Espalda saludable

Nuestros hábitos posturales son origen de muchos problemas. Por eso en este taller repasaremos trucos y consejos que mejorarán nuestra vida diaria tanto en el entorno profesional como personal para evitar los trastornos musculoesqueléticos.

Repasaremos ejercicios sencillos y rutinas para mantener una postura correcta que nos evite lesiones, estiramientos dinámicos con los que podemos conseguir una postura mucho más correcta y, por tanto, más movilidad, más fuerza y más activación.

¿Nos ponemos
en marcha?