Talleres “Estrella”

Bienestar y Salud Laboral

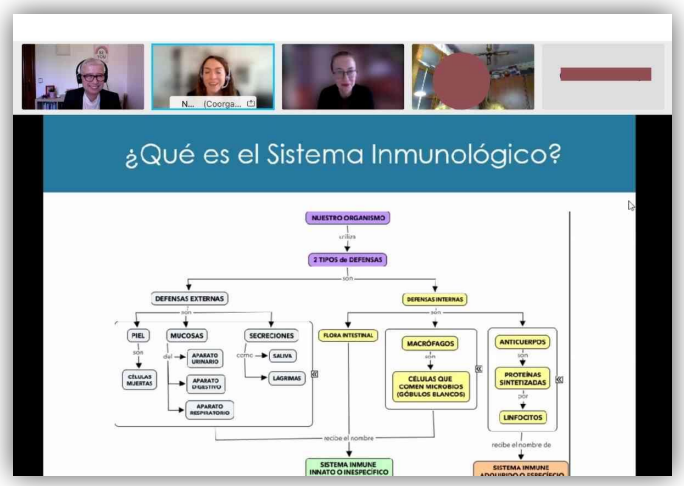
¿Cómo son los Talleres?

- ✔ Teórico-prácticos. Unen 3 áreas:
  - gestión emocional
  - movimiento
  - alimentación saludable
- ✔ Presentaciones dinámicas e interactivas.
- ✔ Gran contenido práctico: se aprende más haciendo.
- ✔ Algunos Talleres incluyen show cooking de 2 horas en streaming, con entrega de recetario.

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

¿Cómo son los Talleres?



- ✔ Personalizados: a medida de las necesidades de tu empresa.
- ✔ Pueden ser presenciales y/o en streaming.
- ✔ Si son presenciales: máximo 15 asistentes.
- ✔ El contenido y duración se pueden adaptar en función del nivel de profundidad y los objetivos específicos de cada organización.

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Salud y Tecnología: desconexión digital

- ✔ Trastornos físicos que generan el uso inadecuado de la Tecnología: Síndrome Visual Informático
- ✔ Trastornos Psicosociales que generan el uso inadecuado de la Tecnología: aislamiento, tecnoestrés, tecnofatiga, tecnoansiedad y tecnoadicción
- ✔ Factores organizacionales y personales que pueden agudizar los trastornos en el teletrabajo y los modelos híbridos: hiperconexión y fatiga
- ✔ Desconexión digital: cultura de la desconexión
- ✔ Herramientas para la gestión de la fatiga, el estrés y la ansiedad

8 h

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Formación en género

- ✔ Cómo incluir la perspectiva de género. Herramientas prácticas para Mutuas y Servicios de Prevención (8 horas)
- ✔ Diferencias de género y su afectación a la Salud en el trabajo: gestión personal y organizacional (puede ser de 8 horas o de 16 horas)
- ✔ Taller básico sobre diferencias de género y su afectación a la Salud en el trabajo (4 horas)
- ✔ Gestión del estrés con mirada de género
- ✔ Habilidades relacionales con perspectiva de género
- ✔ Salud hormonal de las mujeres en la Empresa
- ✔ Salud y mujer: herramientas de intervención

Tienes a tu disposición el pdf de estos talleres en:
https://bienestarysaludlaboral.com/formacion-genero/

BSL
Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

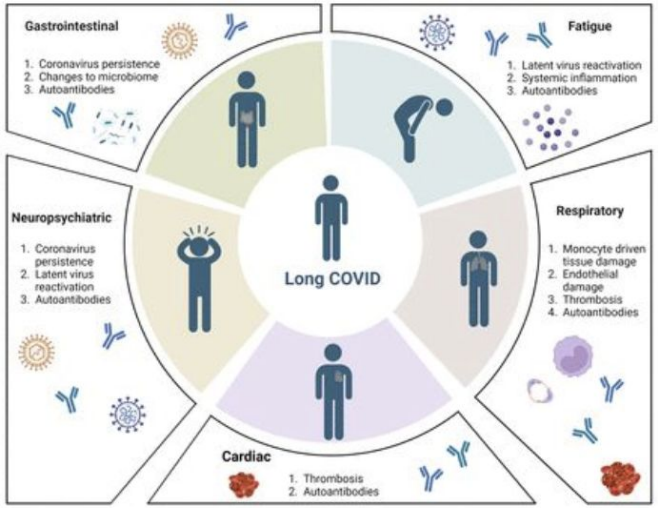
Inteligencia Emocional en la Organización

- ✔ Autoconocimiento: neurociencia, emociones, necesidades psicológicas fundamentales, el poder de los pensamientos.
- ✔ Tipos de personalidad aplicados a la empresa.
- ✔ Herramientas personales para la gestión emocional.
- ✔ Herramientas organizacionales para la gestión emocional.

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Herramientas prácticas para la salud en caso de Covid persistente y sus beneficios a nivel laboral

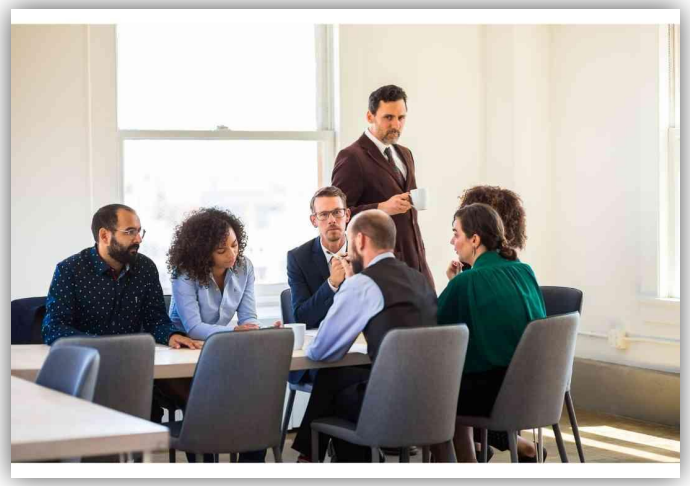


- ✔ Pautas para reforzar el sistema inmunitario.
- ✔ Ciclos circadianos: pautas para mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital.
- ✔ Nutrición específica: nutrientes que se necesitan en mayor cantidad y pautas concretas para personas que sufren Covid persistente.
- ✔ La relación del sistema inmunológico con el sistema digestivo y la microbiota.
- ✔ La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de Long-Covid.
- ✔ Herramientas prácticas de gestión del estrés y la ansiedad a nivel personal.

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Gestión del Estrés y Relaciones Interpersonales



- ✔ Árbol de las preocupaciones: cómo liberarte de las pre-ocupaciones para bajar tus niveles de estrés y mejorar tus relaciones interpersonales.
- ✔ Herramientas prácticas para gestionar el estrés: dinámicas para descargar el estrés y pausas relajantes para volver al trabajo con más calma y concentración.
- ✔ Cómo escuchar a los demás y viceversa.
- ✔ Cómo mejorar tu comunicación con empatía y asertividad.

9 h

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Formación de Dinamizadores Internos

Objetivo: Que la Empresa cuente con un número suficiente de dinamizadores internos que permita **hacer frente a la sensibilización en hábitos saludables**. De esta manera, la adaptación al **colectivo, tiempos y recursos** puede ser más **adecuada** a las necesidades de **la Organización**.

Programa: Adaptado a las necesidades de cada empresa. El programa básico consiste en:

- Factores de riesgo asociados a los hábitos saludables
- Herramientas de autodiagnóstico de partida
- Alimentación y hábitos saludables
- Pautas de ejercicio físico básicas
- Gestión emocional y mindfulness
- Herramientas de actuación para la empresa
- Definición de un plan de acción

© BSL Bienestar y Salud Laboral

Formación de Dinamizadores Internos

- **40 horas mínimo**, distribuídas en función de las posibilidades de la empresa, en grupos de máximo **12 trabajadores**

- **Talleres teórico-prácticos**. Durante el programa se facilitan **herramientas de aplicación y seguimiento para los formadores**, junto con el material didáctico necesario para que puedan desarrollar los talleres posteriormente.

- Tras este curso, los dinamizadores serán capaces de crear unas herramientas básicas de autodiagnóstico y sensibilización para los colectivos internos.

Seguimiento

Servicio de **seguimiento o asesoría a distancia**, por medios telemáticos, durante los siguientes **6 meses**.

Bienestar y Salud Laboral

© BSL Bienestar y Salud Laboral

PLAN DE ACCIÓN
DIAGNÓSTICO DE SITUACIÓN ACTUAL
B S L
OBJETIVOS
MEJORA CONTINUA

El Equipo

Sonia Oceransky, Dietista Integrativa especializada en salud digestiva y microbiota. Coach Ejecutiva y especialista en alimentación biorespetuosa y hábitos saludables. Maestra y docente con más de 30 años de experiencia, imparte Talleres para ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida y hacerse responsables de su salud.

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

Bienestar y Salud Laboral

Aportando soluciones para contribuir al Bienestar Integral de las Personas