

# BSL FORMACIÓN INTEGRATIVA

SALUD FÍSICA

SALUD  
EMOCIONAL

GÉNERO Y  
DIVERSIDAD

B

S

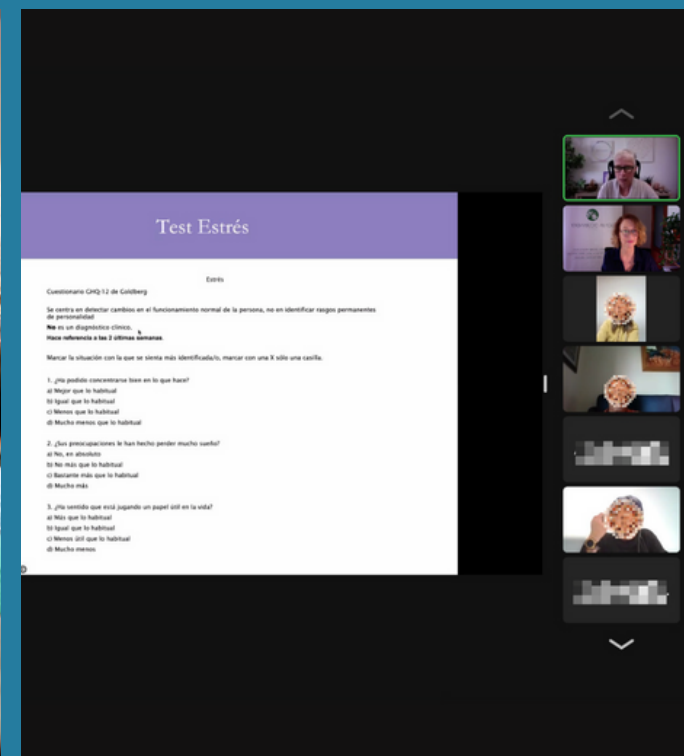
L

Bienestar y Salud Laboral



# BSL FORMACIÓN INTEGRATIVA

Ofrecemos una Formación Integrativa, combinando todas las áreas para que la formación sea más completa y humana



En BSL te ofrecemos muchas posibilidades para trabajar y desarrollar las distintas áreas necesarias para una Empresa Saludable. tanto en talleres específicos como en jornadas, webinaros, seminarios o eventos.

El **contenido y la duración de cada actividad se adapta** en función de la profundidad y de los objetivos específicos de tu organización.

Además de los talleres, realizamos **planes para equipos de trabajo, personalizados y enfocados a objetivos, con contenidos** adaptados a las necesidades de la organización y su plantilla.

Los talleres y planes se realizan in company, presenciales y en streaming.

\*Los precios son sin IVA, y son válidos durante el año 2023 y 2024. Los precios varían para una combinación de talleres y/o varios grupos. En los talleres presenciales el precio no incluye los gastos de: desplazamiento, dietas, alojamiento, gastos de aula ni material de formación. Puedes contactarnos para un presupuesto a medida.



# SALUD EMOCIONAL



# SALUD FÍSICA



# GÉNERO Y DIVERSIDAD



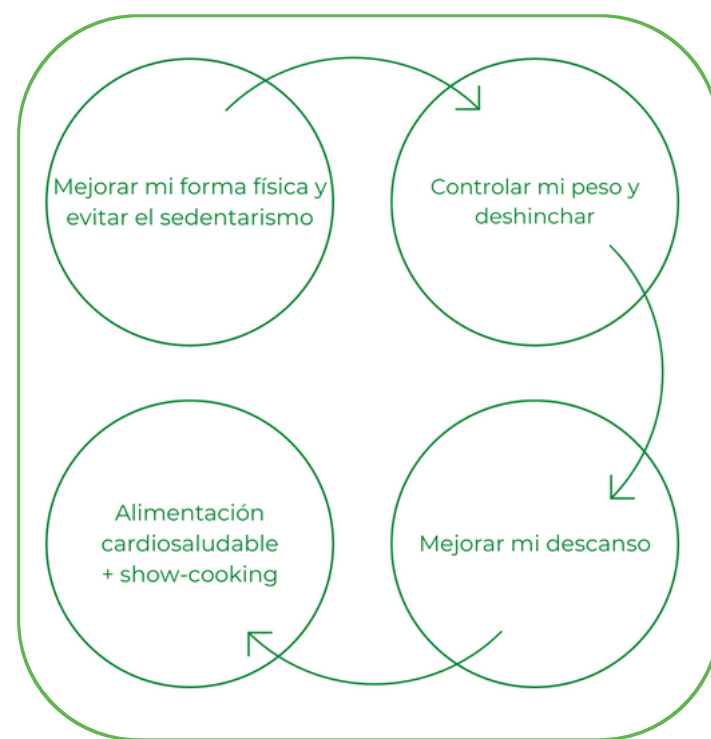
# ITINERARIOS FORMATIVOS

Crea el que necesitas para tu empresa

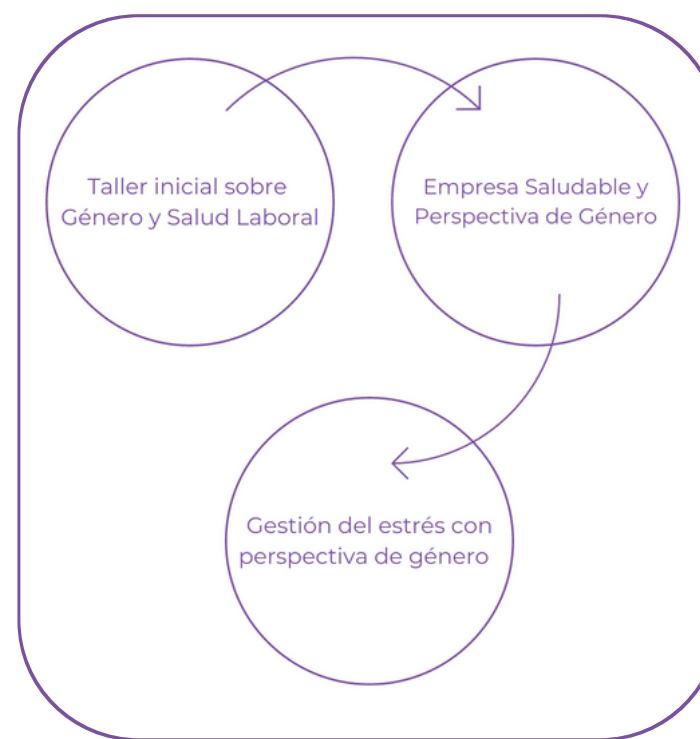
PROPUESTAS DE ITINERARIOS POR ÁREAS:



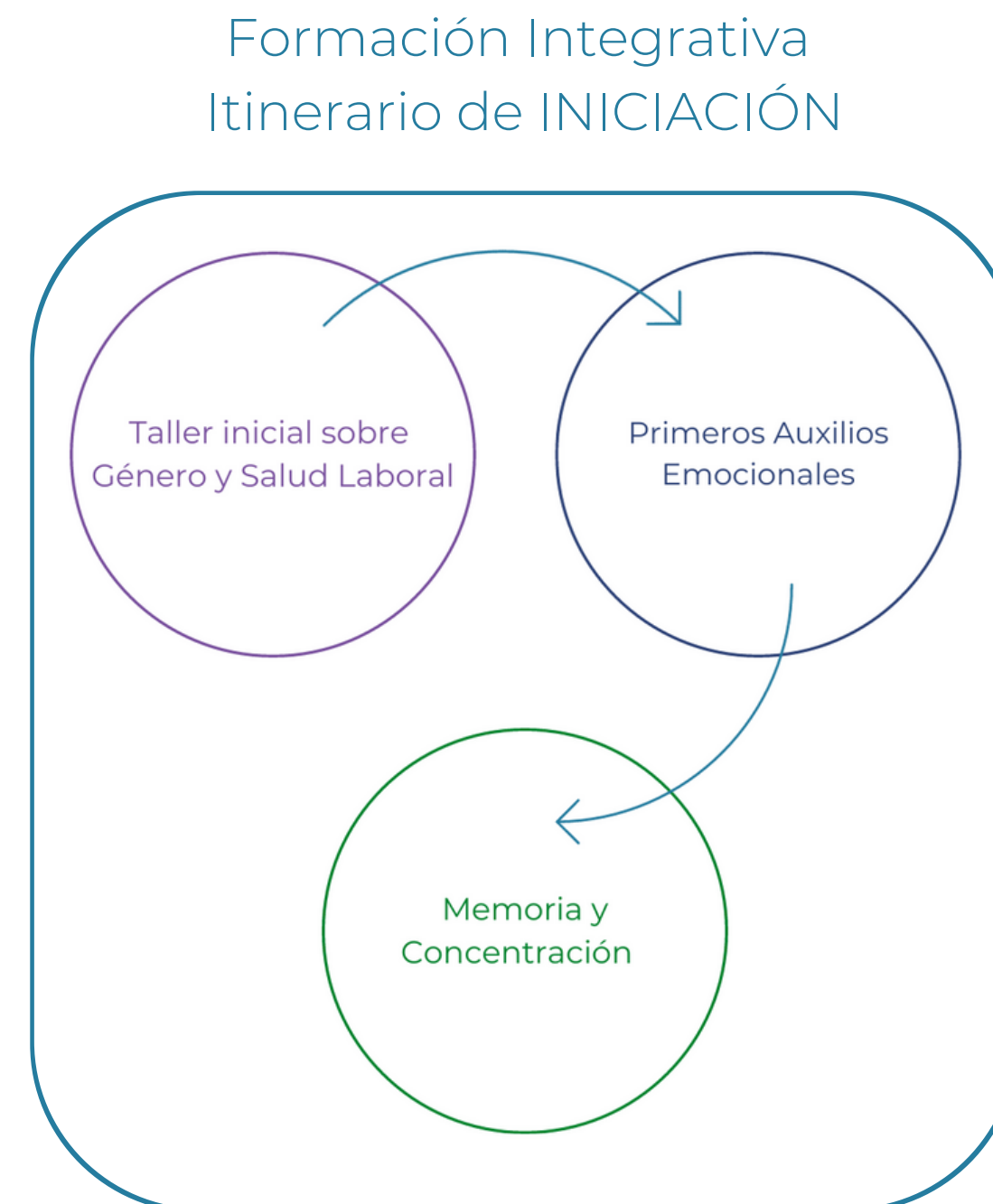
Salud Emocional



Salud Física



Género y Diversidad



# SALUD EMOCIONAL



B

S

L

Bienestar y Salud Laboral



SALUD  
EMOCIONAL

# SALUD EMOCIONAL

## GESTIÓN PSICOSOCIAL Y HABILIDADES RELACIONALES



Primeros Auxilios  
Emocionales



Salud y  
Desconexión Digital



Afrontamiento y Gestión  
de situaciones estresantes



Fatiga: herramientas para  
recuperar la energía



Gestión del Tiempo



Habilidades relacionales  
con Inteligencia Emocional

# PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

PARA PERSONAL EN GENERAL



## OBJETIVOS

- Aprender técnicas sencillas para brindar primeros auxilios emocionales
- Identificar cuándo aplicar primeros auxilios emocionales
- Identificar los pasos necesarios para ayudar a personas en situaciones emocionales difíciles

Este taller está dirigido a todos los equipos y personal de la organización, para que adquieran conocimientos sobre:

- Qué son y qué no son los primeros auxilios emocionales
- Diferentes situaciones en las que aplicar primeros auxilios emocionales
- Elementos esenciales de la intervención con los primeros auxilios emocionales
- Pasos a aplicar y su práctica



1 sesión



2 horas



Presencial hasta 20 personas



Online hasta 30 personas



# PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

PARA MANDOS / LÍDERES DE EQUIPOS



## CONTENIDOS

- Qué son y qué no son los primeros auxilios emocionales
- Diferentes situaciones en las que aplicar los primeros auxilios emocionales
- Elementos esenciales de la intervención con los primeros auxilios emocionales
- Pasos a aplicar: protocolo PAP-ABCDE adaptado
- Inteligencia Emocional y Necesidades Psicológicas Fundamentales para gestionar y apoyar a los equipos

Este taller específico para mandos está enfocado a la gestión de situaciones emocionalmente delicadas o críticas en la organización: comprende técnicas sencillas para brindar primeros auxilios emocionales, e indicaciones claras para identificar los pasos necesarios en la asistencia a personas en situaciones emocionales difíciles.

Además se realizan prácticas de apoyo emocional puntual basándose en la inteligencia emocional y los conocimientos adquiridos.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# SALUD Y DESCONEXIÓN DIGITAL

Taller dirigido a todo el personal de la empresa para que puedan gestionar los trastornos que generan el uso inadecuado de la Tecnología (aislamiento, estrés, adicción, fatiga), así como aprender herramientas para gestionar la hiperconexión y generar una cultura de la desconexión.

## CONTENIDOS

- Trastornos 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



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# AFRONTAMIENTO Y GESTIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES



Para que la plantilla de tu organización pueda afrontar y gestionar las diferentes situaciones estresantes que se presentan en el día a día, mejorando las habilidades para identificarlas, y adquiriendo herramientas personales y organizacionales.

## CONTENIDOS

- Autodiagnóstico sobre nuestra gestión personal de las emociones y del estrés
- Neurociencia: qué nos sucede cognitivamente y emocionalmente en las situaciones estresantes
- Cómo afrontar las situaciones estresantes: herramientas personales y organizacionales
- Diseño de una rutina de gestión cognitiva y emocional



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# FATIGA: HERRAMIENTAS PARA RECUPERAR TU ENERGÍA

En este taller, además de gestionar desde el punto de vista emocional el estrés, la ansiedad y la fatiga con herramientas prácticas, veremos cómo recuperar el equilibrio en el sistema inmunológico y el hormonal a través de la alimentación saludable..

## CONTENIDOS

- Sistema inmunológico y últimas tendencias en alimentación saludable
- El impacto del estrés sobre nuestras defensas y nuestra salud hormonal: recursos para recuperar el equilibrio
- Estrés, ansiedad y fatiga: herramientas prácticas para gestionarlas
- Definición de un plan de acción personal para aplicar en el día a día.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# GESTIÓN DEL TIEMPO



Dirigido a todas las personas de la organización, con este taller podrán poner en práctica estrategias para gestionar el tiempo, aprendiendo a detectar y a gestionar los factores individuales y organizacionales que les puedan estar afectando.

## CONTENIDOS

- Autodiagnóstico de la gestión del tiempo individual
- Qué implica gestionar el tiempo: influencia de la cultura organizacional
- Consecuencias psicosociales de la falta de gestión del tiempo
- Definir objetivos, priorizar tareas; estrategias y métodos de gestión del tiempo
- Definición de un plan individual de gestión del tiempo



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES RELACIONALES

A través de la Inteligencia Emocional, la plantilla de tu organización podrá entender cómo nos relacionamos, formando así una base para poder gestionar y desarrollar formas de comunicación, tanto en lo personal como en lo organizacional.

## CONTENIDOS

- Autodiagnóstico individual de gestión emocional
- Neurociencia, emociones, Necesidades Psicológicas Fundamentales
- Tipos de personalidad aplicados a la empresa
- Herramientas personales y organizacionales para la gestión emocional
- Principios de la gestión de conflictos y la comunicación asertiva
- Feedback y gestión emocional en los equipos de trabajo
- Formas de comunicación en lo personal y en la organización



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas

# SALUD FÍSICA



B

S

L

Bienestar y Salud Laboral

## SALUD FÍSICA

# SALUD FÍSICA: Alimentación y Hábitos Saludables

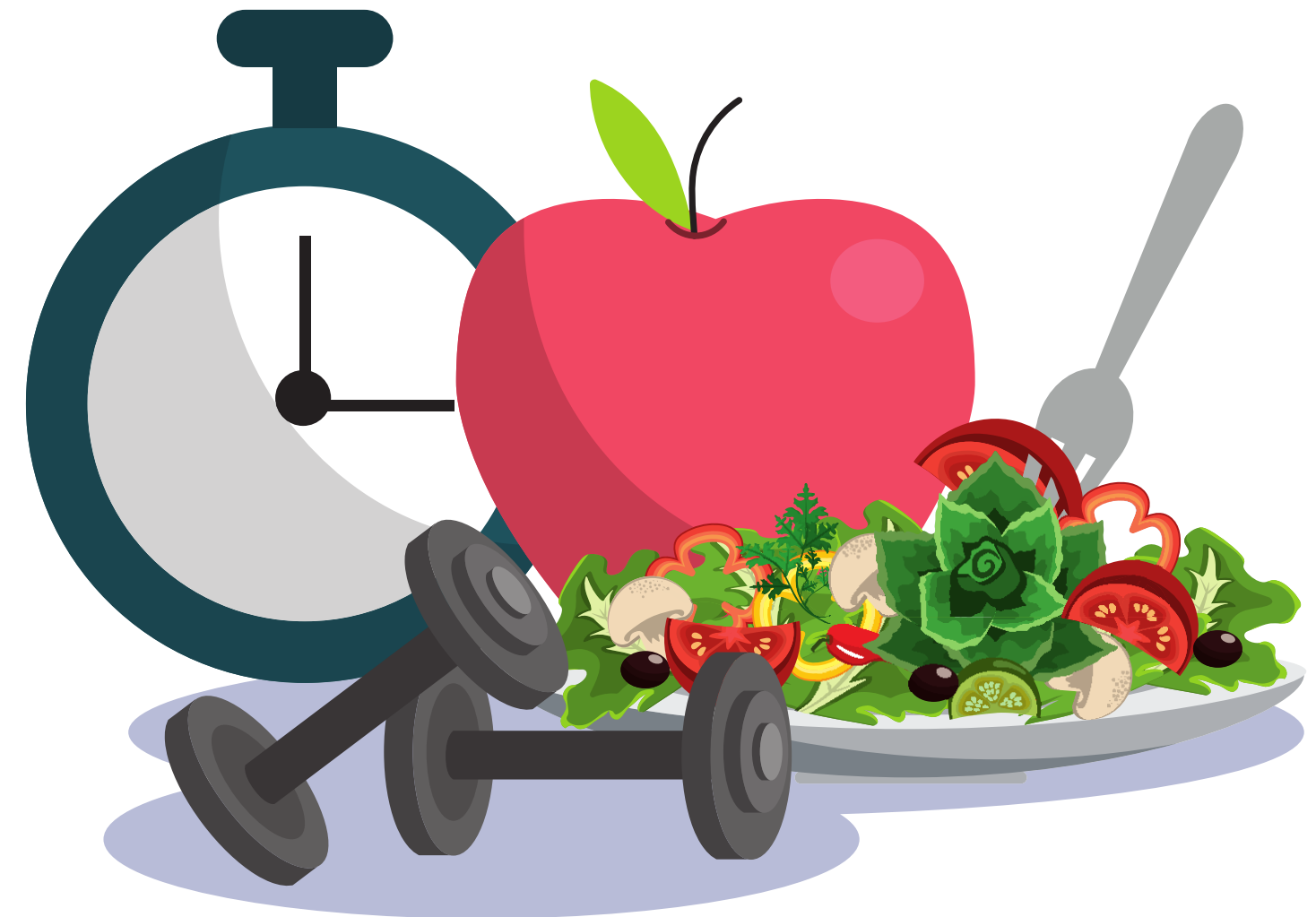
Cuidar la alimentación es fundamental para disfrutar de un estado de salud óptimo, tanto como ejercitar el cuerpo y una rutina de sueño adecuada.

En nuestros cursos y talleres enseñamos a establecer y mantener unos hábitos que nos proporcionen una mayor calidad de vida.

Formamos sobre hábitos y rutinas saludables: alimentación saludable y salud digestiva, gestión del sueño y desconexión digital, y la importancia de la actividad física y el movimiento.

En nuestra formación integrativa unimos la alimentación y los hábitos saludables con la gestión del estrés y de las emociones, todo ello teniendo en cuenta las diferencias de género.

Puedes pedirnos una cita y hablamos.





## SALUD FÍSICA

## SALUD FÍSICA: Alimentación y Hábitos Saludables

## ÁREAS DE FORMACIÓN

## HÁBITOS SALUDABLES

Bienestar Físico, Emocional  
y Mental

- Microbiota y Salud Mental
- Mejorar mi descanso
- Mejorar mi memoria y concentración



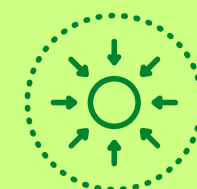
ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
Y SALUD DIGESTIVA  
(Show-cooking opcional)

- Controlar mi peso y deshinchar
- Microbiota y salud digestiva
- Alimentación cardiosaludable



TALLERES ESPECÍFICOS  
de Salud

- Herramientas para el Covid Persistente
- Prevención del cáncer
- Salud hormonal de hombres y mujeres



CUIDAR EL SISTEMA  
MÚSCULO-ESQUELÉTICO

- Mejorar mi forma física y evitar el sedentarismo
- Reforzar mi sistema músculo-esquelético
- Mejorar la salud de mi espalda.



# MICROBIOTA Y SALUD MENTAL

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Una formación integrativa que une conocimientos sobre microbiota y el eje intestino-cerebro con nutrición específica y hábitos adecuados de salud física para contribuir a una mejor salud cerebral y mental

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.

## CONTENIDOS

- Cómo el estado de nuestra microbiota se relaciona con nuestro estado emocional y mental: evidencias científicas.
- Reequilibrar la microbiota mediante nutrición, actividad física y pautas específicas, para contribuir a una mejor salud mental.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina prebiótica para reforzar nuestra microbiota.



## TALLER



1 sesión



2 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

## TALLER + SHOW-COOKING



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 30 personas

# MEJORAR MI DESCANSO

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,  
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

Una formación integrativa que une conocimientos sobre higiene del sueño con nutrición específica y hábitos adecuados de salud física para conciliar y mantener el sueño.

## CONTENIDOS

- Ciclos circadianos y pautas para mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital.
- Nutrición específica en caso de problemas con el sueño: nutrientes que se necesitan en mayor cantidad.
- La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de problemas para conciliar y mantener el sueño.
- Herramientas prácticas y ejercicios de gestión del estrés a nivel personal. Técnicas para relajarse y desconectar.



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

# MEJORAR MI MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,  
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

A partir de este Taller se pueden poner en práctica pautas que mejoran la actividad cerebral y el ritmo de descanso y desconexión. Una visión integrativa que une conocimientos sobre nutrición, actividad física y descanso para la estimulación cerebral y su eficacia.

## CONTENIDOS

- Herramientas prácticas: ejercicios para la memoria y la concentración.
- Pautas específicas para mejorar la higiene del sueño
- Descanso y desconexión digital.
- Alimenta tu cerebro: nutrición específica para la salud del eje intestino-cerebro.
- Pausas activas y ejercicios físicos para evitar el sedentarismo y activar la estimulación cerebral.
- Herramientas para la gestión del tiempo.



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

# CONTROLAR MI PESO Y DESHINCHAR

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.


En este Taller se abordan de forma integrativa las claves de una nutrición específica y actualizada para ayudar a deshinchar y depurar, y pautas concretas para unos hábitos de vida que contribuyan a mantener el peso.


## CONTENIDOS


- Práctica: autodiagnóstico individual de mis hábitos. Hambre emocional vs hambre física.
- Claves para depurar y deshinchar: qué comer, qué evitar: alimentos y técnicas de cocina que ayudan a bajar el sobrepeso.
- Pautas para unos hábitos de vida más saludables que contribuyan a mantener el peso.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina anti-inflamatoria y depurativa.



## TALLER

 1 sesión

 3 horas


 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 50 personas

## TALLER + SHOW-COOKING

 2 sesiones de 3 horas

 6 horas en total

 Presencial hasta 15 personas

 Online hasta 30 personas

# MICROBIOTA Y SALUD DIGESTIVA

## CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Taller dirigido a personas trabajadoras, PRL,  
Vigilancia de la Salud y mandos

Una formación integrativa que une conocimientos sobre sistema digestivo y microbiota con nutrición específica y pautas para unos hábitos adecuados de vida, con el fin de contribuir a una mejor salud digestiva y global.

### CONTENIDOS

- Relación de la salud digestiva y el estado de nuestra microbiota
- Re-equilibrar y mejorar afecciones digestivas como colon irritable/hinchazón/flatulencias/diarrea/estreñimiento mediante nutrición adecuada, actividad física y pautas específicas, para una mejor salud digestiva.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de cocina prebiótica para reforzar nuestra microbiota.



#### TALLER



1 sesión



2 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

#### TALLER + SHOW-COOKING



1 sesión



4 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 30 personas

# ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

CON SHOW-COOKING PARTICIPATIVO OPCIONAL

Dirigido a personas trabajadoras, PRL, Vigilancia de la Salud y mandos.

Este Taller aborda la salud cardiovascular de manera práctica, integrando conocimientos sobre nutrición cardio-saludable específica y hábitos adecuados en nuestro día a día. El Show-cooking le da un plus de participación y aprendizaje.

## CONTENIDOS

- La importancia de la salud cardiovascular y los diferentes síntomas de infarto en hombres y mujeres.
- Nutrición específica y actualizada para la salud cardiovascular.
- Pautas para mejorar los hábitos de vida, como la gestión del sueño, las pausas activas y actividad física específica para la salud cardiovascular.
- Herramientas prácticas para la gestión del estrés, las preocupaciones y la presión en el trabajo y a nivel personal.
- Show-cooking práctico (opcional): platos sabrosos, sencillos y rápidos de nutrición cardio-saludable.



## TALLER



1 sesión



3 horas



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

## TALLER + SHOW-COOKING



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 30 personas

# HERRAMIENTAS PARA EL COVID PERSISTENTE

TALLER DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS

Una formación integrativa que tiene como objetivo reforzar el sistema inmunitario y reducir la inflamación, integrando conocimientos de nutrición específica con hábitos adecuados de salud física en caso de padecer Covid Persistente.

## CONTENIDOS

- Situación del Covid Persistente en nuestro país y afectación a la vida laboral.
- Herramientas prácticas de gestión del estrés y la ansiedad provocada por la sintomatología a nivel personal.
- Pautas para reforzar el sistema inmunitario, para mejorar el sueño y la desconexión digital. La actividad física como herramienta para mejorar la salud en caso de Covid Persistente.
- La relación del sistema inmunológico con el sistema digestivo y la microbiota. Nutrición específica: nutrientes que se necesitan en mayor cantidad y pautas concretas en caso de Covid Persistente.



## TALLER



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas





# PREVENCIÓN DEL CÁNCER

TALLER DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS,  
PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.

Este taller integra conocimientos sobre nutrición específica, pautas concretas para mejorar los hábitos de vida y reforzar el sistema inmunológico, así como claves para reducir la exposición a los alteradores hormonales, con el fin de ayudar a prevenir diferentes tipos de cáncer.

## CONTENIDOS

- Pautas para un estilo de vida saludable que favorezca la prevención del cáncer: nutrición específica y actualizada, higiene del sueño, actividad física, gestión del estrés...
- Claves para reforzar el sistema inmunológico y por tanto nuestras defensas contra las células cancerígenas.
- Cánceres hormono-dependientes: pautas para prevenirlos. Reducir la exposición a los alteradores hormonales: pautas prácticas para el día a día.

### TALLER



2 sesiones de 3 horas



6 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 50 personas

# SALUD HORMONAL DE HOMBRES Y MUJERES

Una formación integrativa sobre los ciclos hormonales, los alteradores endocrinos, y pautas para unos hábitos de vida que propicien el equilibrio y la salud hormonal.

## CONTENIDOS

- Los ciclos de vida y los ciclos hormonales de las mujeres y hombres, y su influencia en la vida laboral.
- Alteradores endocrinos: evaluación preventiva y propuestas de medidas desde PRL/Salud Laboral.
- Pautas para adoptar hábitos de vida más saludables que favorezcan el equilibrio hormonal, como medidas para mejorar el sueño y la desconexión, nutrición saludable, actividad física, gestión emocional y del estrés...



2 Talleres dirigidos a:

- ⦿ Personal en general, para su autocuidado, salud y bienestar.
- ⦿ Servicio Prevención y Vigilancia de la Salud: para contribuir a la evaluación preventiva de los riesgos laborales que pueden presentar los disruptores endocrinos

## TALLER BÁSICO

- 📅 2 sesiones de 3 horas
- 🕒 6 horas en total
- 👥 Presencial hasta 15 personas
- 💻 Online hasta 50 personas

## PRL Y VIGILANCIA DE LA SALUD

- 📅 2 sesiones de 4 horas
- 🕒 8 horas en total
- 👥 Presencial hasta 15 personas
- 💻 Online hasta 50 personas

# MEJORAR MI FORMA FÍSICA Y EVITAR EL SEDENTARISMO

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,  
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS

En este Taller se hace hincapié en la importancia del movimiento y la actividad física, mediante la práctica de ejercicios y pautas para adoptar hábitos de vida más saludables. Incluye la práctica de herramientas para aumentar la motivación y establecer compromisos personales.

## CONTENIDOS

- Consecuencias del sedentarismo para la salud. Tipos de actividad física y pautas saludables adecuadas, según ritmos de vida.
- Práctica de pausas activas y micro entrenamientos, ejercicios para reforzar la espalda, la musculatura, estiramientos y ejercicios para practicar la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Pautas para adoptar un estilo de vida más saludable, como higiene del sueño y nutrición específica para la salud osteomuscular.
- Trabajar sobre las creencias/excusas. Herramientas de Coaching para la motivación y para ponernos en acción.



2 sesiones de 4 horas



8 horas en total

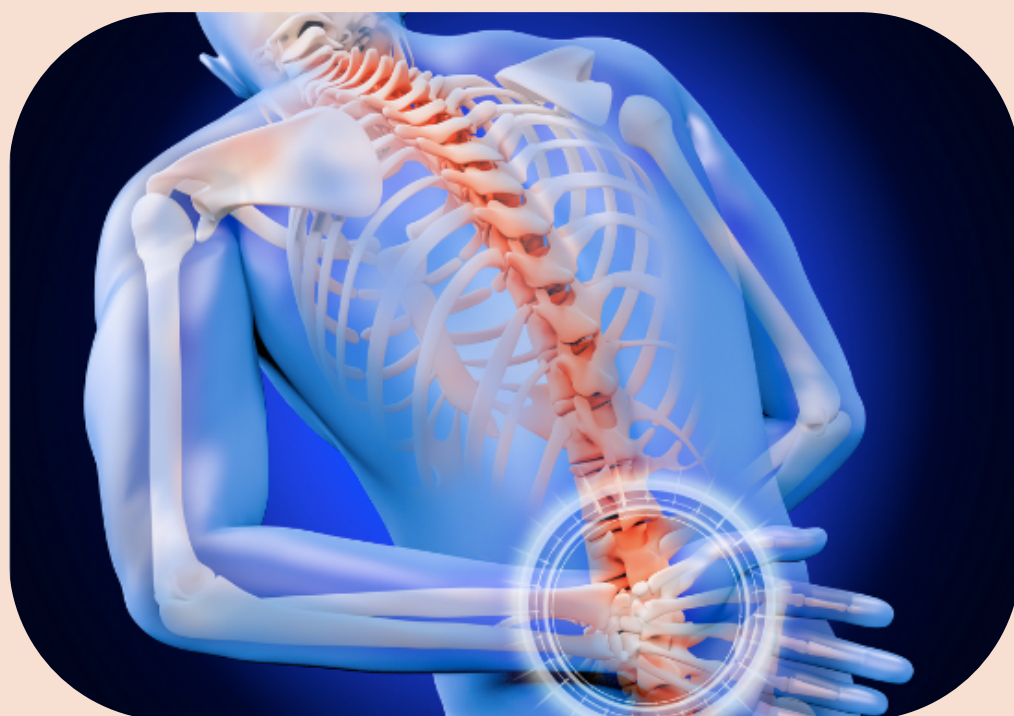


Presencial hasta 15 personas



Online: consultar

# REFORZAR MI SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO



2 sesiones de 4 horas



8 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online: consultar

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,  
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.




En este Taller se practican pausas activas, ejercicios para reforzar la musculatura, estiramientos y ejercicios para la movilidad, el equilibrio y la coordinación. Se integran pautas para adoptar hábitos de vida que favorezcan una mejor salud osteomuscular.

## CONTENIDOS

- Práctica de ejercicios como pausas activas, micro entrenamientos... ejercicios para reforzar la espalda, las cervicales, muñecas, codos y hombros. Incluye calentamientos, estiramientos y ejercicios de movilidad para mejorar la rigidez articular.
- Pautas para adoptar hábitos de vida más saludables: sueño, nutrición para el sistema músculo-esquelético, gestión de la tensión y el estrés...

# MEJORAR LA SALUD DE MI ESPALDA

## ESCUELA DE ESPALDA

-  Sesiones periódicas, según las necesidades de la empresa
-  El número de horas dependerá del número de sesiones.
-  Presencial hasta 15 personas

### CONTENIDOS

- Mi espalda: la columna vertebral. Músculos que la sostienen. Factores de riesgo para la aparición de lesiones y dolor en la espalda.
- Prevención: higiene postural y ergonomía: la importancia de una postura correcta y de una espalda fuerte.
- Autodiagnóstico individual postural básico y en el trabajo.
- Práctica: ejercicios de reforzamiento muscular, calentamientos y estiramientos, adaptados a los puestos de trabajo.

Sesiones dirigidas por profesionales en las que dan pautas para conocer los factores de riesgo para la aparición de lesiones y dolores. Se va profundizando progresivamente en la práctica de ejercicios de reforzamiento muscular, calentamientos y estiramientos, adaptados a los puestos de trabajo.

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS.





**Alimentación  
saludable y sostenible**  
*Cuida tu salud, cuida el planeta*

**Jueves 24 de agosto**  
De 18:00 a 19:00

**Showcooking:** recetas y trucos para preparar menús sanos, sostenibles y sabrosos.  
**Degustación de platos elaborados.**

Antigua estación de tren de la Manjoya

Más información y reserva de plazas:  
escuelasostenibleoviedo@gmail.com / 684 690 242

escuela municipal de sostenibilidad

OVIEDO  
AYUNTAMIENTO

## ADEMÁS DE TALLERES, ¿QUÉ HACEMOS?

- Asesoría sobre instalaciones: comedores, máquinas de vending... saludables y sostenibles.
- Dietas adecuadas a los programas de promoción de la salud que se estén desarrollando en la empresa: salud cardiovascular, espalda sana, prevención de la obesidad, etc.
- Programas de nutrición: consejos nutricionales personalizados, recetas para los programas corporativos de bienestar, para la web corporativa...
- Dietas para trabajadores especialmente sensibles (que presentan intolerancias o patologías).
- Formación y sensibilización en nutrición para trabajadores, acompañando a los programas de salud de la empresa o personalizados.
- Actividades de alimentación saludable para los clientes de la empresa.

Diseñamos los programas a medida. El contenido y duración se pueden adaptar en función del nivel de profundidad y los objetivos específicos de cada organización.

# GÉNERO Y DIVERSIDAD



B

S

L

Bienestar y Salud Laboral

GÉNERO Y  
DIVERSIDAD

# GÉNERO Y DIVERSIDAD

Formación y sensibilización en Género y Diversidad para las organizaciones que avanzan con la sociedad

La sociedad cambia y las empresas avanzan con paso firme hacia la Igualdad de Género. Una formación necesaria y adecuada mejora las relaciones dentro de la empresa y la comunicación con la sociedad: la sensibilización en género importa a cada una de las personas que la conforman.

La Estrategia Española sobre Igualdad hace hincapié en la puesta en marcha inmediata de formación, planes de Igualdad y medidas efectivas y personalizadas para cada Organización.





GÉNERO Y  
DIVERSIDAD

# GÉNERO Y DIVERSIDAD

## INTEGRACIÓN DEL GÉNERO EN LAS ORGANIZACIONES

TALLER INICIAL  
SOBRE GÉNERO Y  
SALUD LABORAL



Diferencias de Género /  
Sexo y su afectación a la  
Salud en el Trabajo

EMPRESA SALUDABLE  
Y PERSPECTIVA DE  
GÉNERO



Medidas concretas  
aplicables para mejorar la  
salud con perspectiva de  
género

GESTIÓN DEL ESTRÉS  
CON PERSPECTIVA  
DE GÉNERO



Herramientas para la  
prevención y mejora del  
estrés con integración del  
Género

CÓMO INCLUIR LA  
PERSPECTIVA DE  
GÉNERO



Herramientas prácticas  
para RRHH, Mutuas y  
Servicios de Prevención

B

S

L

Bienestar y Salud Laboral

# TALLER INICIAL SOBRE GÉNERO Y SALUD LABORAL

## Diferencias de Género / Sexo y su afectación a la Salud en el Trabajo

### PARA PRL Y MANDOS INTERMEDIOS

Formación sobre conceptos básicos para gestionar la seguridad y salud con perspectiva de género.

A partir de este taller se pueden desarrollar protocolos y planes de Prevención de Riesgos Laborales, programas de mejora de la Salud Laboral, o profundizar más en la formación sobre Género, Igualdad y Diversidad.



### CONTENIDOS

- Por qué y para qué incluir la perspectiva de género en la Salud Laboral.
- Diferenciación por razones de sexo y por razones de género.
- Diferenciación por sexo en la evaluación de riesgos, la planificación preventiva y los estudios específicos.
- Espacios de intervención y herramientas básicas recomendadas en el ámbito de la empresa: medidas preventivas por razón de sexo y medidas preventivas por razón de género. Integración con el Plan de Igualdad.



1 sesión



Presencial hasta 15 personas



4 horas



Online hasta 50 personas

# EMPRESA SALUDABLE Y PERSPECTIVA DE GÉNERO

Medidas concretas aplicables a las empresas y organizaciones para mejorar la salud con perspectiva de género.

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS, PRL,  
VIGILANCIA DE LA SALUD Y MANDOS

A partir de este taller se pueden implementar medidas específicas para profundizar en conceptos y formas de incluir la perspectiva de género, especialmente la salud hormonal y cardiovascular con mirada de género.



## CONTENIDOS

- Incorporar la perspectiva de género en nuestra estrategia de Empresa Saludable.
- Diferentes ciclos vitales de hombres y mujeres: cambios a nivel hormonal que producen diferentes cambios fisiológicos y sus consecuencias a nivel laboral.
- Salud cardiovascular de hombres y mujeres: diferencias biológicas y de género.
- Covid persistente y diferencias biológicas/de género.
- Espacios de intervención y herramientas prácticas para mejorar la salud.



1 sesión



Presencial hasta 15 personas



2 horas



Online hasta 50 personas



# GESTIÓN DEL ESTRÉS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

Herramientas para la prevención y mejora del estrés con integración del Género

DIRIGIDO A PERSONAS TRABAJADORAS,  
PRL, VIGILANCIA DE LA SALUD  
Y MANDOS

A partir de este taller se pueden implementar medidas específicas para profundizar en los riesgos psicosociales, teniendo en cuenta especialmente la gestión del estrés con mirada de género mediante herramientas prácticas.

## CONTENIDOS

- Estrés con perspectiva de género: la influencia de la cultura, la educación y las circunstancias que afectan a las mujeres.
- Herramientas específicas para la mejora de la gestión del estrés, tanto desde la organización como a nivel personal.



1 sesión



Presencial hasta 15 personas



2 horas



Online hasta 50 personas

# CÓMO INCLUIR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA RRHH, MUTUAS Y SERVICIOS DE PREVENCIÓN



Taller dirigido a profesionales de PRL y RRHH, Delegad@s de Prevención y profesionales de Seguridad y Salud de Mutuas y Servicios de Prevención, para promover los cambios de gestión y organización necesarios para incorporar la perspectiva de género de manera práctica y efectiva.

A partir de este taller se pueden desarrollar protocolos y planes de Prevención de Riesgos Laborales, programas de mejora de la Salud Laboral y planes de Empresa Saludable, o profundizar más en la formación sobre Género, Igualdad y Diversidad.

### CONTENIDOS

- Por qué y para qué incluir la perspectiva de género.
- Diferenciación por razones de sexo y por razones de género.
- Diferenciación por sexo en la evaluación de riesgos, la planificación preventiva y los estudios específicos.
- Empresa saludable y perspectiva de género.
- Análisis de riesgos psicosociales con perspectiva de género.
- Espacios de intervención y herramientas específicas.
- Perspectiva de género y cultura organizacional.



2 sesiones de 4 horas



8 horas en total



Presencial hasta 15 personas



Online hasta 25 personas



# NUESTROS PLANES PARA EQUIPOS DE TRABAJO

PERSONALIZADOS Y ENFOCADOS A OBJETIVOS

CONTENIDOS ADAPTADOS A LAS  
NECESIDADES DE LA ORGANIZACIÓN

- Sesiones diseñadas a medida para cada organización, en función del número de sesiones y participantes, y la profundización que se desee alcanzar
- Se recomiendan grupos de máximo 10 personas que asistan a 10-12 sesiones a lo largo de varios meses.
- Para más participantes o tiempos más breves podemos organizar formaciones, eventos, conferencias, webinarios... también con aplicación práctica.
- Estos Planes pueden implementarse de manera presencial u online, en uno o más equipos de la organización.



10 - 12 sesiones



Mensual a Anual



Presencial hasta 10 personas



Online hasta 25 personas



Presupuesto personalizado






# Plan para la Gestión de la Ansiedad y el Trabajo Colaborativo

## PARA EQUIPOS DE TRABAJO

Sesiones grupales para facilitar un ambiente laboral que ayude a trabajar en equipo con mayor eficacia, así como la práctica de herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad individual y grupal.



## CONTENIDOS ADAPTADOS PARA CADA EQUIPO

-  12 sesiones de 2 horas
-  24 horas en total
-  Presencial hasta 10 personas
-  Online hasta 15 personas
-  Presupuesto a consultar

- Aprovechamiento de las Fortalezas individuales y grupales
- Generación de Confianza en nuestros recursos y habilidades
- Botiquín Emocional y otras herramientas para gestionar el Estrés y la Ansiedad
- Herramientas básicas de Inteligencia Emocional
- Autocontrol y Autoconocimiento
- Práctica para disminuir el Estrés y la Ansiedad

# Equipo BSL



Sonia Oceransky

Coach Ejecutiva especializada  
en Wellness, Salud y Neurociencia



Tania Hernández

Experta en Gestión Psicosocial y  
Salud Emocional para organizaciones



Jose Luis García

Psicólogo Experto en Psicopedagogía  
y Psicología Social







# CONTACTA CON BSL



[contacto@bienestarysaludlaboral.com](mailto:contacto@bienestarysaludlaboral.com)



[Whatsapp: +34 654 981 161](https://www.whatsapp.com/chat?phone=34654981161)



[+34 654 98 11 61](tel:+34654981161)

