

FORMACIÓN INTEGRATIVA



Bienestar y Salud Laboral

**SALUD
EMOCIONAL**

SALUD
EMOCIONAL

SALUD EMOCIONAL

Los seres humanos somos seres emocionales.

Solamente teniendo en cuenta esta parte de nuestra naturaleza, podremos crear organizaciones y sociedades saludables.

Realizamos consultoría a medida y también realizamos programas generales y específicos relacionados con la inteligencia emocional, en dos grandes áreas:

- ◉ FORMACIÓN EN HABILIDADES RELACIONALES
- ◉ TALLERES DE GESTIÓN DE LOS FACTORES ORGANIZACIONALES Y PSICOSOCIALES



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 los 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



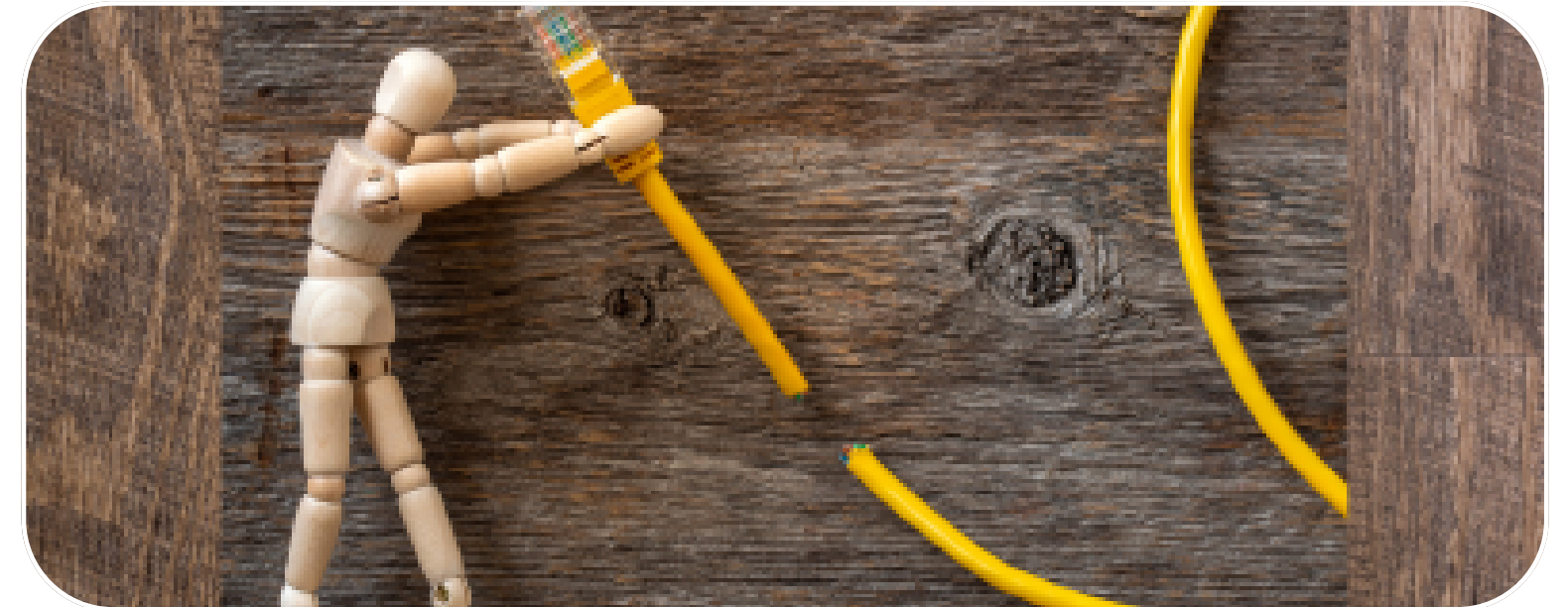
Online hasta 25 personas

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

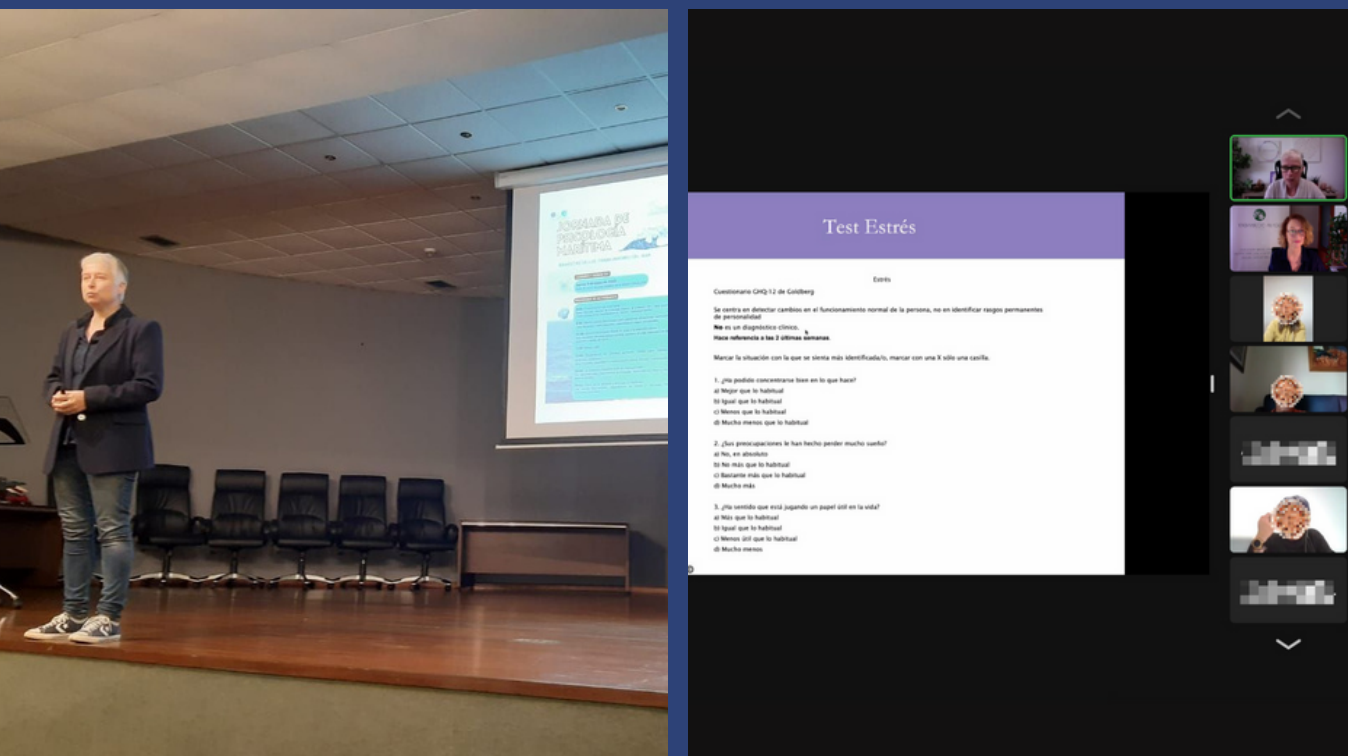




En BSL te ofrecemos muchas posibilidades para trabajar y desarrollar la Salud Emocional, tanto en talleres específicos como en jornadas, webinarios o eventos.

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 a medida** en función de las necesidades de la organización y su plantilla, como el *“Plan para la Gestión de la Ansiedad y favorecer el trabajo colaborativo”* que encontrarás en este portfolio.



Ofrecemos una Formación Integrativa, combinando áreas para que la formación sea más completa y centrada en las personas



Los talleres y planes se realizan in company, presencial 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. .



PLANES DE SALUD EMOCIONAL PARA EQUIPOS DE TRABAJO

PERSONALIZADOS Y ENFOCADOS A OBJETIVOS

CONTENIDOS ADAPTADOS
A LAS NECESIDADES DE TU 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 15 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 para la SALUD EMOCIONAL

Tania Hernández

Experta en Gestión Psicosocial y Salud Emocional en organizaciones. Coach ejecutivo y de equipos

Sonia Oceransky

Dietista integrativa. Coach Ejecutiva especializada en Wellness, Salud y Neurociencia

Jose Luis García

Psicólogo experto en Salud Mental, Psicología y Salud Mental Laboral





BSL

Bienestar y Salud Laboral



tania@bienestarysaludlaboral.com



[Whatsapp: +34 654 981 161](https://www.whatsapp.com/business/profile/34654981161)



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



Bienestar y Salud Laboral