

UN PROGRAMA DE BIENESTAR CORPORATIVO



Noviembre 2023

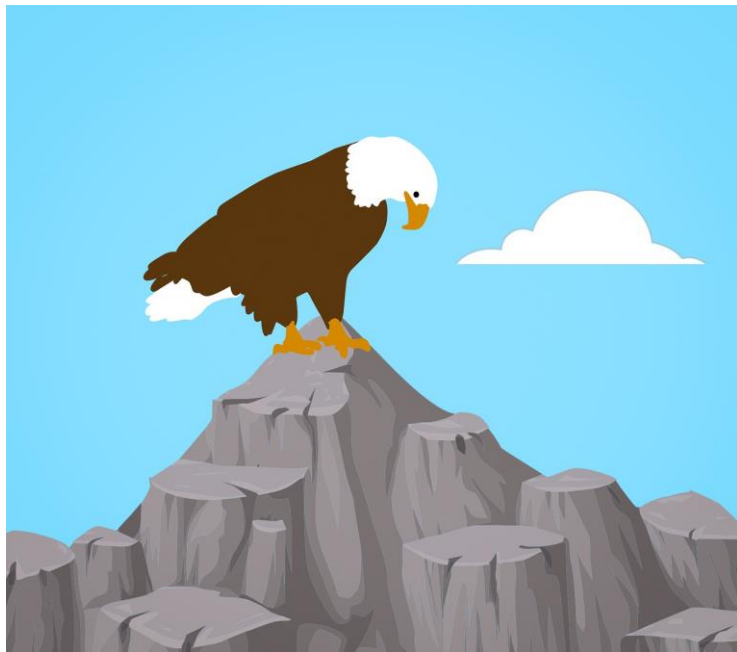




Ideas para un plan de bienestar corporativo



ENFERMERÍA DEL TRABAJO



**Cambiar el concepto
mirada ampliada
diversidad generacional**

ENFERMERÍA DEL TRABAJO

Que impedimentos tenemos y cómo los gestionamos

La dirección

Datos

Indicadores

Barómetro de Bienestar y Salud

Absentismo, productividad, compromiso (“engagement”)

Comités de empresa

Participación



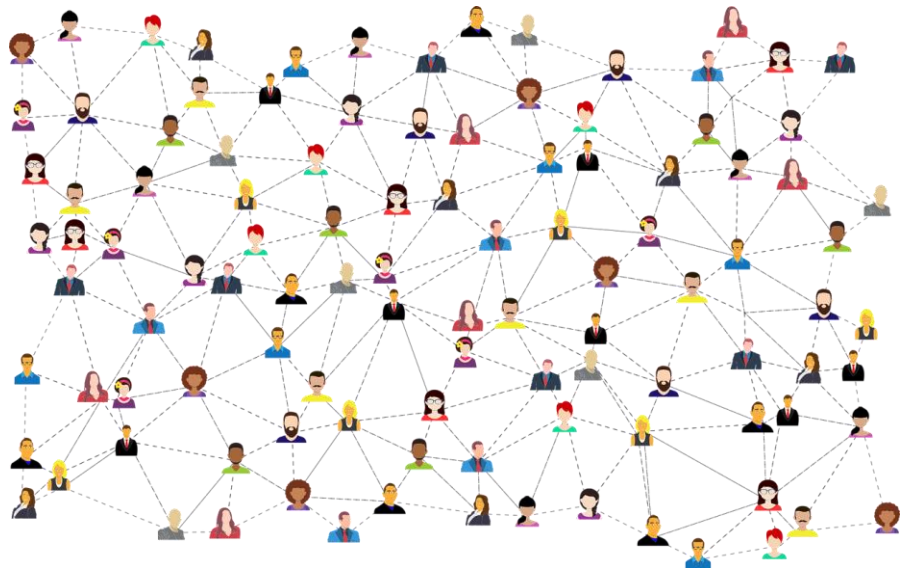
El talento no se retiene, se fomenta con libertad

ENFERMERÍA DEL TRABAJO



**Buena comunicación buscar aliados,
escuchar,
transparencia**

ENFERMERÍA DEL TRABAJO



Redarquía

ENFERMERÍA DEL TRABAJO



Barra de ideas

ENFERMERÍA DEL TRABAJO



Conciliación, desconexión digital.....

UN PROGRAMA DE BIENESTAR CORPORATIVO LIDERADO POR LA ENFERMERÍA DEL TRABAJO

Si consideramos a todos los profesionales de **las empresas** como sus propios líderes, integrados en los objetivos, valores y cultura de la compañía, el acompañamiento con un programa de Bienestar y Salud incrementará su potencial, convirtiéndolos en **Líderes en Equilibrio Físico y Emocional e impulsándoles a ser más seguros y competentes.**

Para ello, proponemos llevar a cabo un programa para desarrollarlo progresivamente, comenzando con actividades de penetración para lograr una integración total.



Desde AET apostamos por el desarrollo de la **Salud y el Bienestar como el TALENTO** principal de las personas para poder mejorar todas su habilidades y conocimientos en su propio beneficio, en beneficio de la empresa y también de la comunidad.

Desde la propia empresa se puede ayudar a las personas que la componen en la **mejora de su rendimiento personal, profesional y social**.

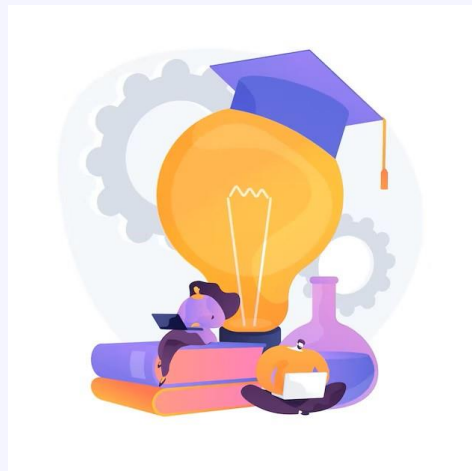
Objetivos del programa



- ✓ **Educar** en salud y bienestar para la mejora del rendimiento físico, mental, emocional y social.
- ✓ **Estimular** la creatividad y el trabajo en equipo.
- ✓ Mejorar las ratios de **absentismo**.
- ✓ Creación de un gran **sentido de pertenencia y orgullo de empresa**.
- ✓ Mejorar la **productividad y eficiencia** en el trabajo.
- ✓ Incrementar el **rendimiento de los equipos** mejorando la comunicación y la empatía.

La mejor empresa para trabajar y sentir las instalaciones como una segunda casa.

Objetivos de mejora de la actitud hacia la salud y el bienestar personal



- ✓ Establecer el **compromiso personal** de los empleados con su salud y la salud colectiva.
- ✓ **Integrar** la salud como su mejor Talento.
- ✓ Modificar **hábitos y actitudes diarias sencillas** para el mantenimiento del nivel de energía.
- ✓ **Prevenir** el impacto del estrés nocivo y reconocer el estrés beneficioso.
- ✓ Promocionar la prevención de **enfermedades no transmisibles**

Evaluación de Salud Individual y Colectiva

Algunos datos pueden proporcionar información sobre cuáles son los primeros pasos en el establecimiento de programas de salud.

Análisis de edades, riesgos, accidentabilidad y absentismo por EC.

Poner foco en lo importante e ir incrementando las acciones.

Programa Movimiento y Postura

Programa de Prescripción individual del ejercicio.

Educación Postural

Diseño de programas personalizados, atractivos, buscando retos y mini metas. Control y seguimiento.

APP de ejercicio físico

SALUD VISUAL vs VISIÓN NATURAL

Talleres con metodología específica para alteraciones de la refracción.

Programas

Bienestar Emocional

Ejercicios de gestión emocional.

Charlas motivadoras.

Cerebro y emociones.

Riesgos Psicosociales Cuestionarios ad hoc

Felicidad Organizacional

Mindfulness

Descanso y Sueño

Los problemas de sueño afectan a todas las personas sin distinción de edad. Interpretar los patrones que les afectan es una solución.

Desarrollo y Talento

Comunicación No Violenta

Liderazgo positivo

Gestión del tiempo

+ Plataforma y App

Nutrición Estratégica

Enfoque estratégico para adquirir hábitos alimenticios sanos y dirigidos al correcto rendimiento físico e intelectual.

Nutricionista consultora

Talleres temáticos . Alimentación antioxidante, alimentos para el cerebro, etc.

Presencial. Online y audiovisuales

Recuperación Funcional

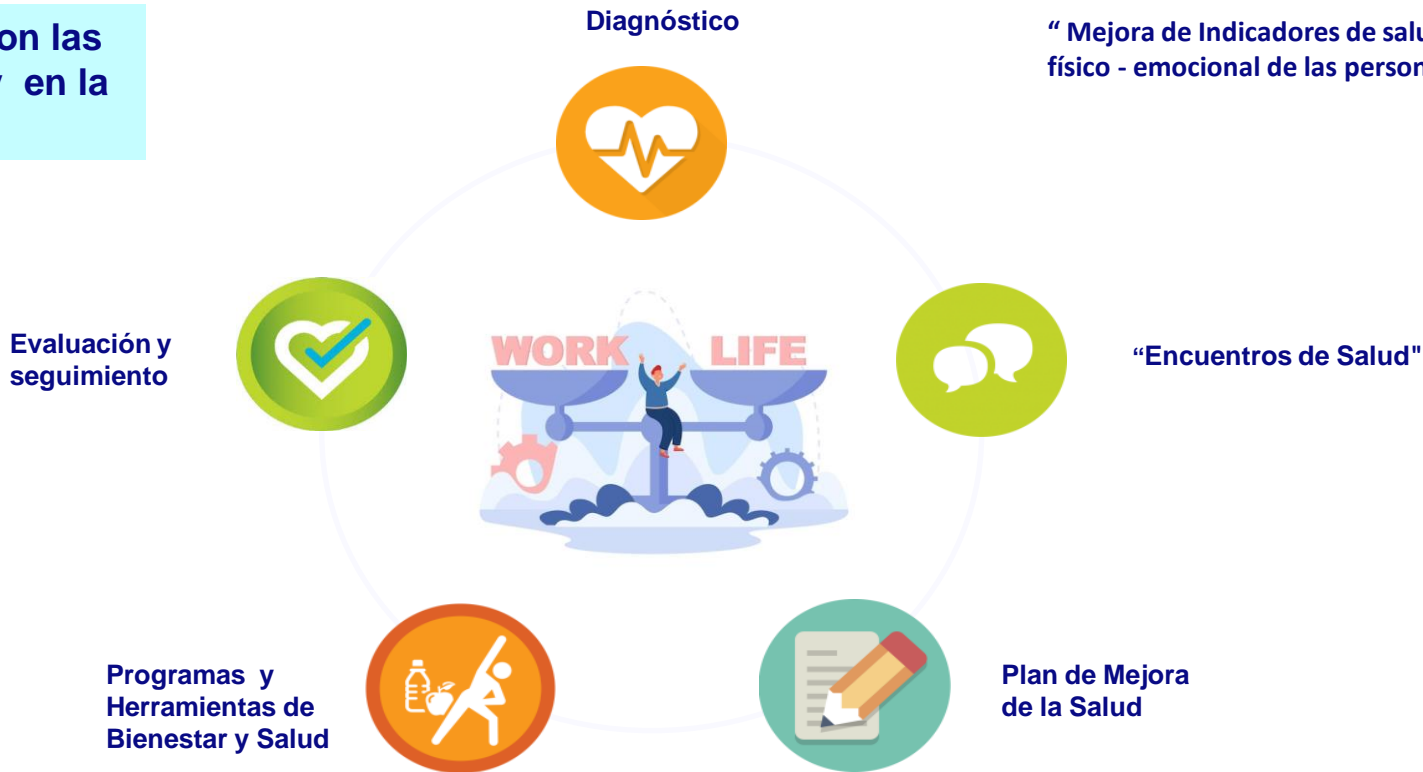
Presencia de profesional de fisioterapia para prevención y tratamiento de lesiones. Facilitar la incorporación al trabajo.

Gestión global de espacios fitness y de salud

Clubes Deportivos

Estos clubes permiten la mejora de la relación social y el sentido de pertenencia.

**roadmap con las
personas y en la
empresa**



Indicadores relevantes para la empresa y la comunidad



ROI

Absentismo (IT y AT)

Adherencia a Programa

Indicadores de Salud Física

- *Riesgo Cardiovascular, HTA, Obesidad...*

Indicadores de Salud Emocional

- *Propósito ,autocuidado, ecuanimidad, atención concentrada, optimismo...*

Visitas médicas

Pruebas médicas

Consumo de fármacos...

Estudio epidemiológico Programa de Recuperación funcional. MSM

<http://hdl.handle.net/10609/110526>

Valoración socioeconómica por un programa de prescripción de ejercicio en una empresa. CSD & Mahou San Miguel

<https://www.csd.gob.es/es/valoracion-socio-economica-de-un-programa-de-actividad-fisica-para-los-trabajadores-de-una-empresa>

MANUAL **AET**  **DE BIENESTAR CORPORATIVO**
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

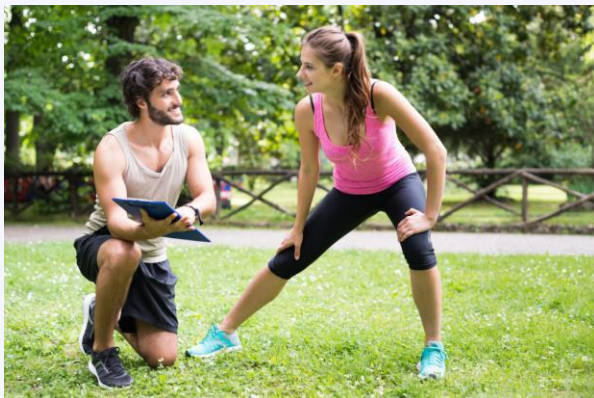
GRACIAS

mpalencia@coophealth.es

647446412

Programas

1. Prescripción del ejercicio



- ✓ Evaluación individual con pruebas funcionales .
- ✓ Actividades individuales y colectivas.
- ✓ Control y seguimiento personal y con App.

1. Prescripción del ejercicio



- Entrenamientos funcionales individuales y actividades dirigidas.
- Ejercicio Cardiosaludable
- Entrenamiento de fuerza. Prevención de Sarcopenia
- Full Body
- Entrenamiento Funcional
- Core Workout
- HIIT

1. Prescripción del ejercicio



- Escuela de Baile. Baile coreografiado
- GAP
- Pilates
- Yoga
- Talleres de Higiene Postural.
- Posturas, Trabajo sedentario y teletrabajo.
- Entender la espalda como una funcionalidad completa del cuerpo.
- Pausas activas
- Suelo pélvico e Hipopresivos

1. Prescripción del ejercicio



Creación y gestión de Clubes Deportivos.

Organización de equipos deportivos y gestión para la participación en competiciones intra e Inter empresas. Running, pádel, etc.

1. Prescripción del ejercicio



Club de Runners

Fomentar el running como una disciplina deportiva y de convivencia. Correr disfrutando, conociendo que cosas son las principales; cómo calentar, cómo respirar, los estiramientos, cómo ganar fuerza y quemar grasa.

Podemos ofrecer perfiles diferentes: Nivel básico; Nivel medio; Preparación de maratón

Gestión de participación y acompañamiento en carreras como la del corazón, cáncer de mama, carrera de las empresas, carrera s. de down, etc

1. Prescripción del ejercicio



Club de Pádel (Organización y Gestión de campeonato de pádel)

Evento Saludable Pádel de inauguración. *Ejemplo*

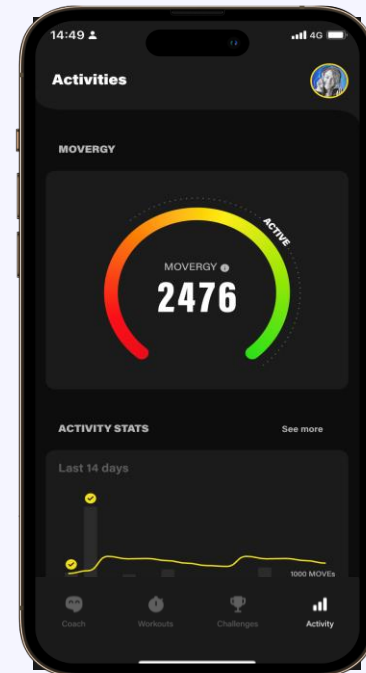
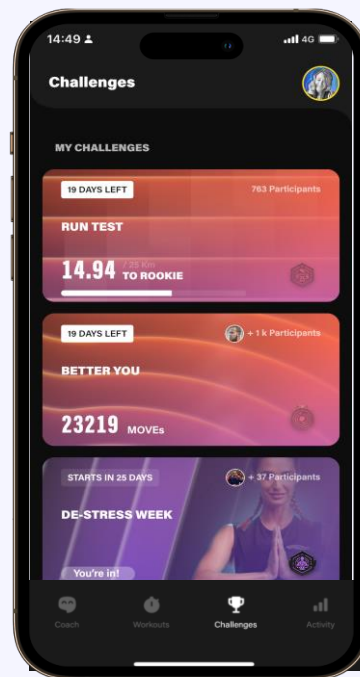
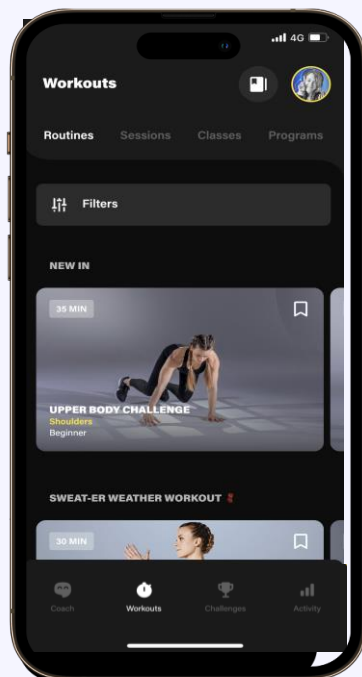
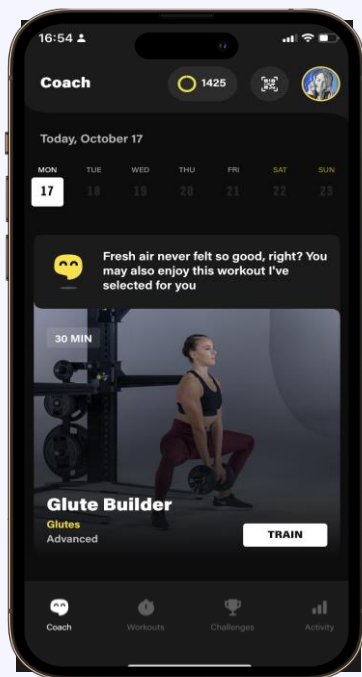
Objetivo: Desarrollar un evento social saludable para las personas de Santalucía.

1.- Torneo entre los inscritos.

2.- Masterclass. Descansos activos entre partidos de pádel con el desarrollo de actividades express de corta duración(15 minutos) dirigidas a la mejora de la condición física. Enseñar a estirar, respiración, etc.).

3.- En función del número de participantes se organizará el tiempo de cada partido. Todos los participantes juegan un mínimo de partidos.

Plataforma y App





Gestión de espacios y actividades en gimnasios corporativos.

Diseño y ejecución del espacio.

Contratación de equipamientos.

Tecnología y gestión completa de actividades con nuestros entrenadores.



2. Nutrición Estratégica



Objetivo: Fomentar acciones y decisiones estratégicas en materia de alimentación. Inspirar a las personas en la toma de conciencia y empoderamiento saludable.

Realización de charlas orientadas a entrenar las emociones que nos permiten desechar actitudes y hábitos perjudiciales con una inadecuada alimentación.

Fomentar la alimentación estratégica

Ofertamos consultas individuales con nutricionistas.

Escuela de Nutrición



Streaming mensual

- Temas de nutrición y alimentación saludable.
- **Participativos y con espacio para preguntas**



Videotips semanales

- **Tips y consejos prácticos**
- Resumen de los temas tratados en el streaming



Consulta personal

- **Consultas para casos particulares** (bajar de peso, patologías, intolerancias,...)
- Servicio por videollamada



Pregúntale a Fani

- **Foro abierto** para que preguntes tus dudas
- **Dudas de alimentación general** y de temas del streaming



Infografías de resumen

- Con los conceptos más importantes del streaming
- **Toda la información de un solo vistazo**



Déjanos tu opinión

- ¿Qué temas de alimentación quieres que tratemos?
- **Tu feedback nos ayuda a mejorar**

3. Recuperación funcional



Recuperación y rehabilitación de personas en estado de baja laboral y susceptible de una recuperación más personalizada, atendida y dirigida a una incorporación en el máximo de sus posibilidades. Esto permite anticipar notablemente los tiempos de baja.

Servicio preventivo in company.

Consulta personalizada. Examen y diagnóstico traumatólogo

Tratamiento personalizado in situ que evita desplazamientos

Prescripción de la fase de recuperación funcional

Presencia de profesional médico y fisioterapia.

4. Jornadas Saludables



Semana de la salud, Día internacional del Cáncer, etc



5. Salud Visual



Talleres específicos para la mejora de las alteraciones visuales de la refracción con metodología práctica.

5. Salud Visual



Taller de Visión Natural

Aprender a ver sin esfuerzo, permitir a los ojos funcionar de forma natural, sin interferencias.

En el taller aprendemos a estimular y relajar los ojos y la mente, a través de prácticas y juegos visuales sencillos y divertidos que nos hacen ser más conscientes de nuestras costumbres visuales y de la forma correcta y natural que tienen los ojos de funcionar.

El método Bates nos enseña a utilizar los ojos sin esfuerzo en la vida cotidiana, sin interferir en la forma natural de ver.

5. Salud Visual



Método

Movimiento, centralización, relajación, memoria e imaginación

Hábitos, respiración, parpadeo, cómo mejorar la sensibilidad a la luz, uso coordinado de los dos ojos

Es eficaz para prevenir y mejorar la presbicia, la miopía, el astigmatismo, la hipermetropía, el estrabismo y la ambliopía(ojo vago)

6. Descanso y Sueño



Charlas con especialistas en mejora del descanso y sueño. El sueño, alteraciones y prevención de apneas.

7 Mindfulness



Herramientas para adquirir conocimientos y plan de acción en atención plena y mejorar la efectividad, la comunicación y la empatía.

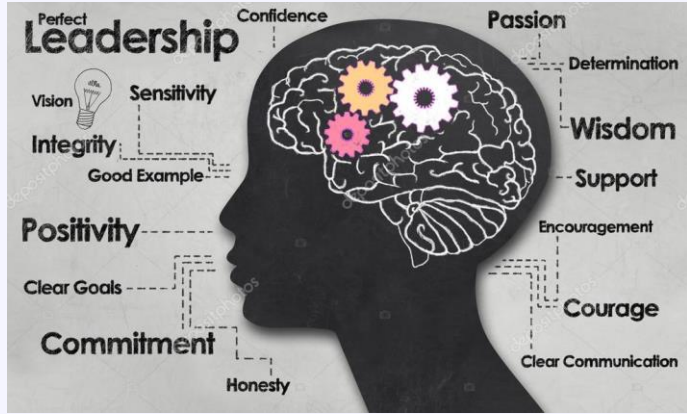
Clases presenciales. Meditación guiada.

8. Talento, cultura y desarrollo profesional



Sensibilización, formación, entrenamiento y acompañamiento

8. Talento, cultura y desarrollo profesional



Liderazgo Positivo

Entrenamiento en cinco competencias clave para lograr resultados extraordinarios en entornos incierto y convulsos muy importantes para organizaciones saludables.

8. Talento, cultura y desarrollo profesional



Comunicación No Violenta y Lenguaje Positivo.

Aprender a identificar nuestras propias formas de actuar que aumentan el conflicto y la desconexión. Entrenar nuevas formas de comunicación que potencien la armonía y la cooperación.

8. Talento, cultura y desarrollo profesional



Gestión del Tiempo

Entrenamiento para gestionar eficazmente y sin esfuerzo nuestro tiempo, mejorando el rendimiento y la productividad.

9. Bienestar Mental y Felicidad



Calidad mental y regulación de emociones.

Talleres presenciales.

Realización de cuestionario validado de Felicidad individual y entrenamiento en habilidades para la felicidad.

Establecimiento de un programa de Felicidad Organizacional.

10. Fuerza Corporativa



Este taller/manual pretende ayudar a las personas a organizar y canalizar la energía para el rendimiento físico y cognitivo del día a día.

Orientado a cualquier persona, deportista o no, enfocado al autocuidado y cuidado de los demás.

Interesante en onboarding , outboarding y experiencia del empleado.

10. Fuerza Corporativa



Método

Análisis del estado actual de la energía del empleado

Activación , movimiento y postura

Nutrición estratégica

Hidratación estratégica

Descanso estratégico

Canalización de la energía con estrés nutritivo

Entrenamiento estratégico, organización del rendimiento físico y cognitivo

Proceso de cambio para conseguir objetivos

Gestión del tiempo

Compromiso

Evaluación y seguimiento

11. Riesgos Psicosociales Ley 31/1995 de PRL

Prevención primaria/Psicoeducación**

- Psicomet cuestionario para Vigilancia de la Salud.
- PAE (Programa de Ayuda al Empleado)
 - Recursos audiovisuales
 - Psicólogo disponible en tiempo real
 - Psicólogos sanitarios

Aportación al SºPRL

- Evaluación continua
- Identificación de desajustes
- Canal de denuncia
- Indicadores



****formación e-learning bonificable**

Estudio epidemiológico Programa de Recuperación funcional. MSM

<http://hdl.handle.net/10609/110526>

Valoración socioeconómica por un programa de prescripción de ejercicio en una empresa. CSD & Mahou San Miguel

<https://www.csd.gob.es/es/valoracion-socio-economica-de-un-programa-de-actividad-fisica-para-los-trabajadores-de-una-empresa>

GRACIAS

mpalencia@coophealth.es

647446412