

Día de la Salud Laboral

ESPECIAL
DIGITAL



2

8

A

Día de la Salud Laboral 2020: Un reto digital

En Mi empresa es Saludable lanzamos un pack para que organices tu Día de la Salud en la empresa acorde a la situación que vivimos. ¿Cómo es nuestra propuesta?

- 100% digital
- Contenidos adaptados a la situación que nos ha traído la crisis del COVID19
- Con el aval de más de 6 años de trabajo y formadores reconocido prestigio

¿Qué te proponemos?

- **Organización de un webinar** de acceso sencillo y efectivo.
- Disposición de stock de **contenido virtual de apoyo** (escrito y audiovisual) para los empleados, que la empresa puede elegir

¿Quieres que te contemos más?

INDICE

- **1) Propuesta de temáticas**
 - a) **Un nuevo modelo de trabajo**
 - b) **Nutrición y actividad física**
 - c) **Nuevas situaciones causan nuevas emociones**
 - d) **Otras opciones**
- **2) ¿Cómo lo hacemos?**
 - **Formato**
 - **Formadores**
 - **Comunicación y contenido**
 - **Contenidos de apoyo**
- **3) Método formativo**
- **4) Presupuesto**



1) Propuesta de temáticas

a) Un nuevo modelo de trabajo

Mantener el equilibrio personal y profesional en el escenario que nos da esta crisis es complejo. Este taller está destinado a repasar diferentes ámbitos que este tiempo ha cambiado y con los que tendremos que seguir lidiando:

- Gestión del cambio y adaptación
- Rutinas de productividad: fragmentar y delegar
- Comunicación y conflictos a distancia
- Gestión de concentración
- Gestión de la autonomía

1) Nuestras temáticas

b) Reactiva tu bienestar

En una situación en la que cuidar cuerpo y mente es más necesario que nunca, es imprescindible seleccionar bien entre quién nos forma y qué nos cuenta. Por eso este webinar recurre a expertos formadores que abordan tres partes bien diferenciadas que son pilares básicos en nuestra salud:

- **Ejercicios activación:** Claves y consejos por los que debemos dejar atrás el sedentarismo.
- **Corrección postural:** La cantidad de horas que pasamos en las mismas posturas hacen necesario una revisión de nuestros hábitos y la recomendación de diferentes estiramientos.
- **Mindful eating:** Comer de forma consciente es imprescindible en etapas de difícil gestión emocional como la que vivimos.

1) Nuestras temáticas

c) Nuevas situaciones generan nuevas emociones

El contexto generado por el coronavirus es nuevo para todos nosotros. Después del primer impacto, la gestión de nuestras emociones es una necesidad.

La ansiedad por un contexto cambiante, el miedo a lo que vendrá, la irritabilidad o el estrés son una constante en estos momentos. En esta taller abordamos qué hacer para que estas emociones no nos bloqueen en nuestro día a día y aprendemos técnicas de choque para los momentos emocionales más críticos.

d) Contenido a consensuar con la marca

Después de años de experiencia, sabemos que nadie como tú conoce las necesidades de tu equipo. Por eso, te escucharemos para crear un webinar con un contenido que ayude a tus empleados.

2) ¿Cómo lo hacemos?

- **Formato**

Seguimos un itinerario formativo donde se complementa la formación en directo con el contenido de apoyo virtual. La formación en directo son 90 minutos de formación divididos en

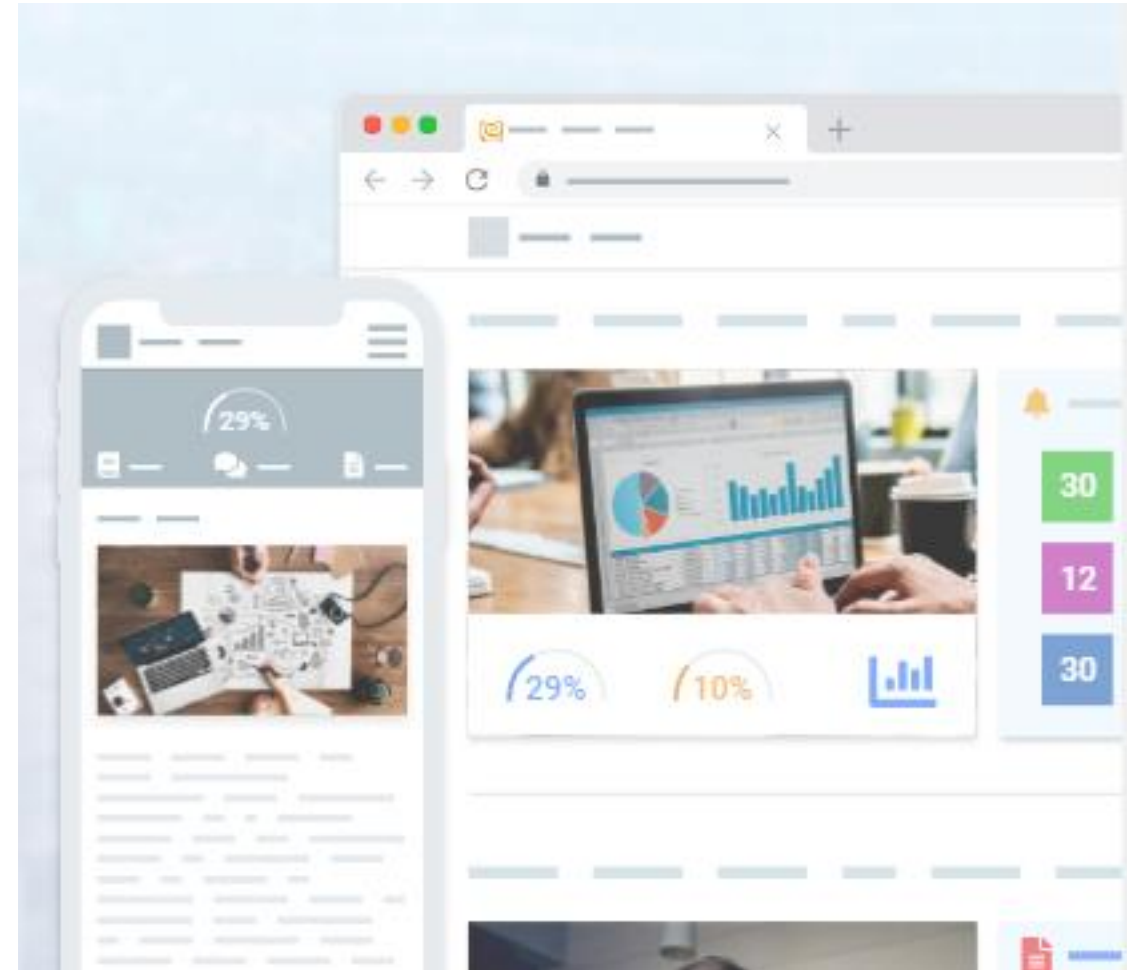
- 1) Presentación de la acción
- 2) 50 min de formación
- 3) 30 min de preguntas con asistentes
- 4) Agradecimiento y repaso de los materiales disponibles para el asistente

Un dinamizador conduce el webinar y guía tanto el contenido como la participación, mientras que un experto ofrece el contenido y resuelve dudas. Nuestro sistema cuenta con, además de con la impartición virtual, con diferentes herramientas:

- a) Foro y chat
- b) Mail
- c) Visualización de usuarios en línea para posibilitar la interacción entre ellos.

2) ¿Cómo lo hacemos?

- **Formato: Tecnología**
 - Plataforma responsive
 - Acceso e interfaz sencillos e intuitivos para el usuario. Sin necesidad de experiencia previa
 - Disponibilidad de la formación online
 - 100% compatible con FUNDAE (ver método formativo)



2) ¿Cómo lo hacemos?

- **Formadores**



Domingo Sánchez
Entrenador



Jorge Salinas
Coach



Yolanda Vázquez – Experta
En nutrición



C. Bustos-Experto en programas
de nutrición y act. física



Sara Rueda - Nutricionista



Cristina Aresti - Coach



Raúl Notario
Entenador y divulgador

Y
muchos
más...

28A

2) Procedimiento

- **Comunicación y contenido de apoyo**

La realización del taller incluye la creación de los siguientes elementos de comunicación y sensibilización:

- Emailing o creatividad de Invitación (+comunicaciones de acceso a plataforma)
- Guía de contenido básica
- Guía de uso de la plataforma
- Encuesta de satisfacción on-line
- Currículum del formador

- Emailing de resumen con los principales aprendizajes
- Test de autoevaluación
- Contenido virtual de apoyo (explicación en siguientes slides)

2) ¿Cómo lo hacemos?

- **Contenidos virtual de apoyo**

CONTENIDO ESCRITO

Estos artículos, más de 80 a elegir, tratan de facilitar e inspirar a los trabajadores un estilo de vida más saludable. La marca podrá elegir 3 contenidos escritos por webinar entre aquellos que sean más afines a la temática del taller y la circunstancia de su equipo:

- Contenidos escritos de entre 600-800 palabras, lo que permite profundizar en la temática.
- Presentación en PDF y acceso desde la misma plataforma donde se accede al webinar
- Expertos y periodistas especializados en cada una de las áreas son los encargados de su redacción.
- El diseño de las piezas se basa en el look&feel del cliente.



2) ¿Cómo lo hacemos?

- **Contenidos virtual de apoyo**

CONTENIDO AUDIOVISUAL

- Contamos con un catálogo de más de 60 contenidos audiovisuales divididos entorno a 5 ejes temáticos relacionados con la salud. La empresa podrá elegir un vídeo por webinar entre aquellos que le resulten más adecuados en relación al webinar desarrollado.
- Los vídeos cuenta con una duración de entre 2 y 4 minutos
- Con expertos de reconocido prestigio y la mayoría de ellos con publicaciones editadas (Patricia Ramírez Loeffler, María Jesús Álava, Domingo Sánchez, Raúl Notario, Yolanda Vázquez...)
- Personalización de los contenidos con la imagen de marca del cliente



3) Método formativo

- **Condiciones itinerario formativo**

- Temáticas y duración en tiempo modificables en función de la necesidad del cliente.
- Contenido didáctico personalizable en función de las necesidades del cliente
- Disponibilidad del webinar grabado y el contenido de apoyo durante los 5 días posteriores a su realización.
- La empresa deberá entregar el listado de alumnos matriculados 48 horas antes del arranque del webinar

* A partir de 50 alumnos en la misma sesión, la empresa deberá abonar 1,5e por alumno.

3) Método formativo



- **Formación bonificada**

Más Cuota es empresa acreditada para impartir formación a través de FUNDAE.

Además, trabajamos en una plataforma que cumple con los requisitos exigibles:

- Interactividad
- Tener disponibilidad 24 x 7
- Backup (copia de seguridad en caso de fallo de sistema)
- Realizar el tratamiento de los datos de carácter personal conforme a Ley Orgánica 15/1999
- Soporta contenidos en formato multimedia

En caso de optar por formación bonificada deberán adaptarse a las condiciones de la Fundación Tripartita:

- Número máximo de alumnos por tutor-formador: 80.
- Test de aprendizaje a realizar por los participantes

Nuestro expertise

CLIENTES IMPLEMENTACIÓN ACCIONES FORMACIÓN BIENESTAR



frigicoll



ferrovial

bankinter.



LVMH

Deloitte.

farmaindustria

A silver laptop is shown from a slightly elevated angle. The screen is white and displays the words "Thank you!" in a large, black, cursive font. The laptop's bezel is black, and the "MacBook" logo is visible at the bottom center of the screen. The background consists of vertical stripes in white, light green, and dark green.

*Thank
you!*

¿Nos
ponemos
en
marcha?

28A