



webinar saludables

Webinars saludables

En Mi empresa es Saludable lanzamos un pack de webinars en un momento decisivo para la salud de los equipos.

¿Qué nos distingue?

- Expertos de reconocido prestigio
- Más de 6 años trabajando en la formación de salud en empresa
- Webinars de acceso sencillo y efectivo
- Interactividad con el formador
- Stock de contenido virtual de apoyo (escrito y audiovisual) a elegir por la empresa
- Webinar y contenido personalizable con tu imagen de marca

¿Quieres que te contemos más?

ÍNDICE

- 1) Propuesta de temáticas
 - a) Bienestar emocional
 - b) Nutrición
 - c) Actividad física
 - d) Comunicación y liderazgo
- 2) ¿Cómo lo hacemos?
 - Formato
 - Formadores
 - Comunicación y contenido
 - Contenidos de apoyo
- 3) Método formativo
- 4) Presupuesto





Detecta y elimina el estrés nocivo en un contexto de incertidumbre

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.

Iniciación al mindfulness

Desde hace años cada vez son más las personas que practican mindfulness. Una disciplina que une la meditación y prácticas de relajación para lograr un mayor control de todo lo que sucede en nuestra mente. Con este taller lograremos introducirnos en esta práctica, también llamada atención consciente, en la que nuestra concentración mejorará a la vez que seremos capaces de gestionar de una forma mejor el estrés o nuestras emociones.

Mejora tu gestión del tiempo y la atención

Hoy en día el tiempo es considerado un bien escaso y más que necesario. Escuchamos constantemente que no tenemos tiempo, nos decimos que no tenemos tiempo y reclamamos más tiempo. Pero, ¿Qué es el tiempo? ¿Cómo gestiono el tiempo del que dispongo?

El objetivo de este taller es poner en consciencia a los asistentes sobre el concepto tiempo y darles herramientas fáciles que puedan trasladar en su día a día que les permita mejorar su relación con el tiempo.

Buscamos la felicidad... en el trabajo

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

Este taller está destinado a reflexionar sobre el clima y el espíritu que debe imperar en el ambiente laboral y en las relaciones profesionales. Reflexionar sobre la importancia de la ilusión y el humor como herramientas estimulantes y generadoras de productividad, que deben ser fomentadas por todos los empleados, jefes y no jefes.

Cómo mejorar nuestro teletrabajo

Mantener el equilibrio emocional en los ámbitos personal y profesional es algo complejo durante este confinamiento. Hay varios ámbitos que abordar en este sentido relacionados con el trabajo:

- Gestión de conflictos a distancia
- Gestión de concentración
- Claves para mejorar nuestra comunicación a distancia
- Gestión de la autonomía



Sedentarismo y envejecimiento

Este webinar trata de concienciarnos de forma muy práctica de los errores y excusas que nos llevan al sedentarismo, en una época como esta de confinamiento y en otras en las que no había esta restricción.

Nos aportará hábitos concretos que nos ayudarán a organizarnos. Es un webinar que mide su éxito en función de las personas que son capaces de activarse e iniciar nuevos hábitos más saludables en su vida, al margen de cuál sea la actividad física en la que se inicien (caminar, correr, nadar...).

ACTIVIDAD FÍSICA

Iniciación al yoga activo

Sesión de yoga para aquellos que buscan un primer paso en un ámbito que permitirá trabajar la concentración y la atención con un punto de actividad. Perfecto para todos aquellos que buscan un estilo de vida activo y saludable.

Reactivación y estiramientos saludables

En este webinar vamos a aprender todos los trucos y consejos necesarios para sacar el máximo jugo a tu tiempo, deportivo, profesional y personal. Repasaremos ejercicios sencillos para mantener en nuestro entorno laboral una postura correcta que nos evite lesiones, estiramientos dinámicos con los que podemos conseguir una postura mucho más correcta y, por tanto, más movilidad, más fuerza y más activación. Rutinas que podemos hacer con una goma elástica y que nos permitirán corregir los desequilibrios posturales y mejorar los músculos de nuestro pectoral y nuestra espalda.

ACTIVIDAD FÍSICA

Espalda saludable

Nuestros hábitos posturales son origen de muchos problemas. Por eso en este webinar repasaremos trucos y consejos que mejorarán nuestra vida diaria tanto en el entorno profesional como personal para evitar los trastornos musculoesqueléticos.

Repasaremos ejercicios sencillos que nos permitirán fortalecer nuestra espalda, abdomen y glúteos. Así como analizaremos rutinas y hábitos perjudiciales y que resultan muy comunes en tareas como hacer la compra, limpiar, conducir o trabajar.

Cómo mejorar mi descanso: Higiene del sueño

El descanso es una de las herramientas principales para prevenir riesgos físicos y psicológicos, además de permitirnos ser más productivos. En este taller analizamos conceptos sobre el sueño, consejos de fácil implementación, análisis de hábitos nutricionales o de uso de la tecnología que dificultan nuestro descanso y pequeños mitos para que nuestro tiempo de relajación sea de calidad.



● Recetas para evitar riesgos cardiovasculares

Colesterol, sobrepeso, hipertensión, triglicéridos... Son muchos los riesgos Cardiovasculares que podemos prevenir o cuidar a través de nuestra nutrición, y con más motivo en este momento en el que nuestros hábitos son más sedentarios. En este taller repasamos las bases y fundamentos para una dieta cardiosaludable además de proponer Recetas y consejos basadas en la casuística de los riesgos mayoritarios.



Dieta y ejercicio mediterráneo

Taller que trabaja dos ejes de contenido. Por un lado, aspectos relacionados con cómo cuidar nuestra alimentación para favorecer el funcionamiento óptimo de nuestro organismo y conocer qué tipos de ingesta resultan perjudiciales. Por otro, todo lo que tiene que ver con la puesta a punto física desde una óptica más relacionada con el ejercicio aeróbico.



Mindful eating

Uno de los principales errores en nuestra relación con la comida es la poca atención que depositamos en ella. Y eso abarca dos ámbitos: el previo (cómo planifico y preparo lo que voy a comer) y el propio acto de comer. En este webinar abordamos cómo la atención plena nos ayuda a disfrutar más de nuestras comidas y cenas y a manejar conceptos como el punto de saciedad o la ingesta por ansiedad.

NUTRICIÓN

Lectura de etiquetas

Para conseguir una alimentación saludable un factor primordial es conocer el detalle de los productos que consumimos. Para eso en este taller ponemos el foco sobre las acciones clave ante las etiquetas: conocer valores nutricionales de los alimentos, repasar su procedencia, examinar el tipo de energía que se obtiene en cada caso, las cantidades recomendadas con cada nutriente o saber ver cómo lo que se publicita como saludable en ocasiones no lo es.

Osteoporosis y nutrición

En España casi tres millones de personas padecen osteoporosis. En este taller hablaremos de cómo un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenirlo centrando nuestra atención sobre todo en los factores nutricionales. Algo más necesario que nunca, en esta etapa de crisis. Hablaremos de ingredientes y medidas higiénico-dietéticas que mejoran la salud ósea.



Alto rendimiento sostenible y saludable

Una de las variables que más impactan en nuestro rendimiento es la energía a la que, en muchas ocasiones, le prestamos muy poca atención. Aprenderemos a tomar consciencia de cuál es nuestra energía y de cómo esta impacta en la salud de los demás. Además, aprenderemos a establecer una velocidad de crucero que no esté dominada por el estrés, sino que sea sostenible en el tiempo y feliz en la ejecución.

Lenguaje positivo

Somos seres lingüísticos y es el lenguaje lo que permite el acercamiento y la interacción entre las personas, es además la herramienta que nos permite crear juntos.

El objetivo de este webinar es transmitir el poder del lenguaje positivo para la mejora de nuestras relaciones, nuestra salud, nuestra productividad y felicidad. Incluso en las relaciones a distancia Ahondar en cómo el lenguaje y las palabras que elegimos tiene impacto en nuestras emociones y en las decisiones que tomamos.

Cómo dar y recibir feedback

A través de este webinar descubrirás cuales son las bases de un buen Feedback, así como algunas herramientas claves para realizar un feedback constructivo y motivador. Aprender a qué y cómo preguntar, cómo realizar una escucha empática, qué lenguaje verbal y no verbal es el más efectivo así como las reglas más importantes a tener en cuenta para realizar un feedback positivo que ayude a tus colaboradores y compañeros a mejorar en su desempeño y refuerce el comportamiento positivo en toda la organización.



Liderándote para poder liderar

Antes de liderar a otros es fundamental conocerse, saber qué estilo de liderazgo tengo además de tomar conciencia de los pilares fundamentales para liderar mi vida profesional. Una vez sé de dónde parto, será mucho más fácil conocer a mi equipo y adaptarme al estilo de liderazgo que requiera. En este webinar analizamos:

- 1.- ¿Qué tipo de líder soy?
- 2.- 3 pilares de auto liderazgo.
- 3.- Claves para liderar a otros.

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

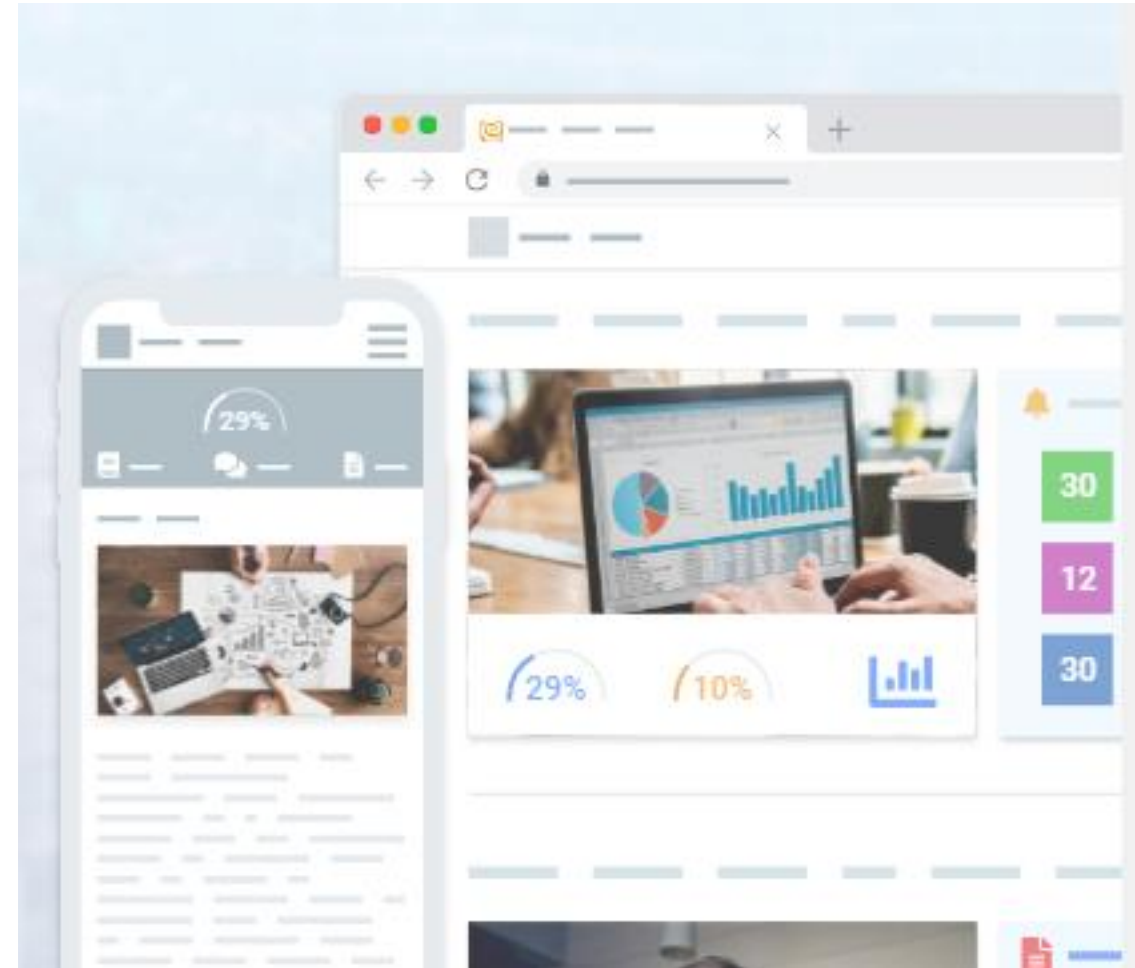
- 1) Presentación de la acción
- 2) 55-60 min de formación
- 3) 30-35 min de preguntas con asistentes
- 4) Agradecimiento y repaso de los materiales disponibles para el asistente

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 y el contenido en los 5 días posteriores al curso
 - 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 prog.
de nutrición y act. física



Sara Rueda - Nutricionista



Cristina Aresti - Coach



Raúl Notario
Entenador y divulgador

**Y
muchos
más...**

2) Procedimiento

- **Comunicación y contenido de apoyo**

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

- Emailing de Invitación
- Guía de contenido básica
- Guía de uso de la plataforma
- Encuesta de satisfacción on-line
- Curriculum 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**

- Número de empleados
Máximo en webinar: 500
Mínimo para realización: 10
- Temáticas y duración en tiempo modificables en función de la necesidad del cliente.
- Contenido didáctico personalizable en función de necesidades del cliente
- Disponibilidad del webinar grabado y el contenido de apoyo durante los 30 días posteriores a su realización.

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 is positioned on a white surface. The background consists of vertical stripes: a thin grey one on the far left, a white one, and a wide green one on the right.

Thank
you!

MacBook

¿Nos
ponemos
en
marcha?