

AF | 20504

Formato: Programado | A medida

Gestión del bienestar

DIRIGIDO A

Todo trabajador que necesite desarrollar habilidades para mejorar su percepción del entorno de trabajo.

OBJETIVOS

- Mejorar el estado de salud de la plantilla.
- Activar la proactividad y disminuir la resistencia. Mejorar la sinergia del grupo.
- Disminuir el absentismo laboral y aumentar la cohesión de los equipos de trabajo.
- Aumentar la alegría en el centro de trabajo con el objeto de aumentar la productividad global de la empresa.
- Aumentar la implicación del trabajador con el proyecto de la empresa.
- Mejorar la percepción del trabajador hacia la empresa.
- Generar ilusión entre los trabajadores.

CONTENIDOS

- Reflexión sobre nuestro estado de estrés y felicidad.
- Herramientas de autocuidado en el trabajo y en nuestra vida.
- Centrar la mente para disminuir el estrés. Empezar a dominar el ruido mental.
- Cómo desde las prácticas corporales transformamos el bienestar.
- Cambio de los paradigmas comunicativos para mejorar las relaciones.
- La importancia del contagio de las emociones en el ambiente laboral y en nuestra vida práctica.



Duración

4 horas



Modalidad

Presencial