



Curso Técnicas y estrategias para una empresa saludable

Calle de la Basílica, 19
28020 Madrid
(34) 915 53 61 62
www.cas-training.com





CAS-HAB-TEES

CAS Training

**Nivel**

Intermedio

**Duración**

16 horas

**Modalidad**

Aula Virtual

**Learning**

by doing

**Curso**

Oficial

Curso Técnicas y estrategias para una empresa saludable

Dirigido a:

Diseñado para líderes y profesionales de gestión empresarial interesados en promover la salud y el bienestar en la organización, abordando aspectos como estilos de vida saludables, gestión del estrés y creación de un clima organizacional positivo.

Objetivos:

- Comprender los pilares de una empresa saludable: aprender los fundamentos de una empresa saludable y comprender cómo el bienestar físico, emocional y social de los empleados influye en el éxito de la organización.
- Promover hábitos de vida saludable en el trabajo: descubrir técnicas y estrategias para fomentar la actividad física, la alimentación equilibrada y la prevención de lesiones en el entorno laboral, creando un ambiente propicio para la salud física de los empleados.
- Cuidar la salud emocional en el entorno laboral: desarrollar habilidades para gestionar el estrés, manejar las emociones y promover un clima laboral saludable, mejorando así el bienestar emocional de los empleados.
- Mejorar la comunicación y la colaboración: aprender técnicas de comunicación efectiva, promoviendo la escucha activa y la retroalimentación constructiva, para fortalecer las relaciones laborales y fomentar la colaboración entre los equipos de trabajo.
- Equilibrar el trabajo y la vida personal: establecer políticas y prácticas que apoyen el equilibrio entre el trabajo y la vida personal de los empleados, promoviendo así la satisfacción laboral y la conciliación de responsabilidades familiares o personales.

Requisitos:

No es necesario cumplir con requisitos previos para acceder a este curso.

Material del curso:

Material desarrollado por expertos de CAS Training.

Perfil del docente:

- Formadores con sólida comprensión de los principios fundamentales y las teorías asociadas con las diversas áreas de habilidades.
- Amplia experiencia práctica en la aplicación de habilidades a situaciones laborales relevantes.
- Habilidades pedagógicas suficientes para transmitir conceptos de manera clara y una capacidad para adaptar el contenido a diversos grupos y niveles de experiencia.
- Más de 10 años de experiencia profesional.
- Más de 10 años de experiencia como docente.



Metodología:

- “Learning by doing” se centra en un contexto real y concreto, buscando un aprendizaje en equipo para la resolución de problemas en el sector empresarial.
- Aulas con grupos reducidos para que el profesional adquiera la mejor atención por parte de nuestros instructores profesionales.
- El programa de estudios como partners oficiales es confeccionado por nuestro equipo de formación y revisado por las marcas de referencia en el sector.
- La impartición de las clases podrá ser realizada tanto en modalidad Presencial como Virtual.

Contenidos:

Módulo 1: Introducción a la empresa saludable

- Conoce qué es una empresa saludable y por qué es importante para el bienestar de los empleados y el éxito organizacional.
- Explora los beneficios de promover un entorno de trabajo saludable, incluyendo la mejora del clima laboral y el aumento de la productividad.
- Aprende a identificar los pilares fundamentales de una empresa saludable: bienestar físico, emocional y social.

Módulo 2: Fomentando la salud física en el entorno laboral

- Descubre estrategias para promover un estilo de vida saludable en el trabajo, como la actividad física y la alimentación equilibrada.
- Aprende a implementar pausas activas y programas de bienestar físico en la rutina diaria de los empleados.
- Explora cómo crear un entorno ergonómico y seguro para prevenir lesiones y promover la salud física en el lugar de trabajo.

Módulo 3: Cuidando la salud emocional en el trabajo

- Comprende la importancia de la salud emocional en el entorno laboral y su impacto en el bienestar de los empleados.
- Aprende técnicas de gestión del estrés y manejo de emociones para promover un ambiente laboral más equilibrado y saludable.
- Explora estrategias para fomentar la resiliencia y el apoyo emocional en el equipo de trabajo.

Módulo 4: Mejorando la comunicación y la colaboración

- Descubre cómo una comunicación efectiva y una colaboración sólida pueden contribuir a una empresa saludable.
- Aprende habilidades de comunicación interpersonal, incluyendo la escucha activa y la retroalimentación constructiva.
- Explora estrategias para fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y la creatividad en el entorno laboral.

Módulo 5: Promoviendo un equilibrio entre el trabajo y la vida personal

- Aprende a establecer políticas y prácticas que fomenten el equilibrio entre el trabajo y la vida personal de los empleados.
- Descubre técnicas de gestión del tiempo y la carga laboral para evitar el agotamiento y promover la satisfacción laboral.
- Explora estrategias para apoyar la conciliación entre el trabajo y las responsabilidades familiares o personales.

Módulo 6: Construyendo una cultura de bienestar y apoyo mutuo

- Comprende la importancia de crear una cultura organizacional que promueva el bienestar y el apoyo entre los empleados.
- Aprende a desarrollar programas de bienestar, actividades y eventos que fomenten la participación y el compromiso del equipo.
- Explora cómo promover la empatía, la diversidad y la inclusión en la empresa para construir un entorno saludable y respetuoso.

Módulo 7: Evaluación y seguimiento de una empresa saludable

- Aprende a realizar evaluaciones de salud y bienestar en la empresa para identificar áreas de mejora y medir el progreso.
- Establece un plan de seguimiento para mantener y mejorar la salud organizacional a largo plazo.



CAS TRAINING

UN ESPACIO PARA CRECER

cas-training.com

Curso Técnicas y estrategias para una empresa saludable
CAS-HAB-TEES

Microsoft
Partner



ORACLE

Partner

ORACLE
University

Digital Distribution Partner

