# Soluciones para el bienestar laboral

*Formación 2022*




Gottraining
Practica tu bienestar

Aprendizaje práctico en dos formatos

**Presencial o digital**

Agenda una cita online

# *Promoción 2022*

**Elige un taller** o diseña uno, reserva una fecha y ponlo en marcha durante el 2022. De lo demás nos ocupamos nosotros.

1. **Programa Bienestar personal y profesional - Nivel iniciación**
2. **Escuela de espalda aplicada al trabajo.**
3. **Gestión del estrés laboral.**
4. **Soluciones para el teletrabajo.**
5. **Ejercicio, rendimiento y bienestar.**
6. **Programa movimiento: empresasfit.**
7. **Bienestar laboral a través del movimiento: fitball**
8. **Estrés con sentido del humor**
9. **Real food aplicado en empresas**




## 1. Programa de bienestar laboral y profesional

100% digital | 12 horas

Nuestra propuesta es muy sencilla. Presentamos un programa para que cualquier empresa pueda facilitar la puesta en marcha de hábitos saludables entre sus trabajadores de una manera dinámica y divertida con acciones diarias fáciles de implementar y que ayudarán a mejorar su sensación de sentirse bien.

Más información >>




## 2. Escuela de espalda aplicada al trabajo.

Presencial | Digital - 4 horas

Trabajaremos ejercicios que nos pueden ayudar a reducir las tensiones musculares acumuladas durante la jornada. Las articulaciones y los músculos serán los protagonistas principales. Nos centraremos en movilizar al máximo nuestra espalda con ejercicios de intensidad baja, así como consejos de higiene postural, pautas saludables, estrés, etc. Aprenderemos a implementarlos durante la jornada laboral.

Más información >>

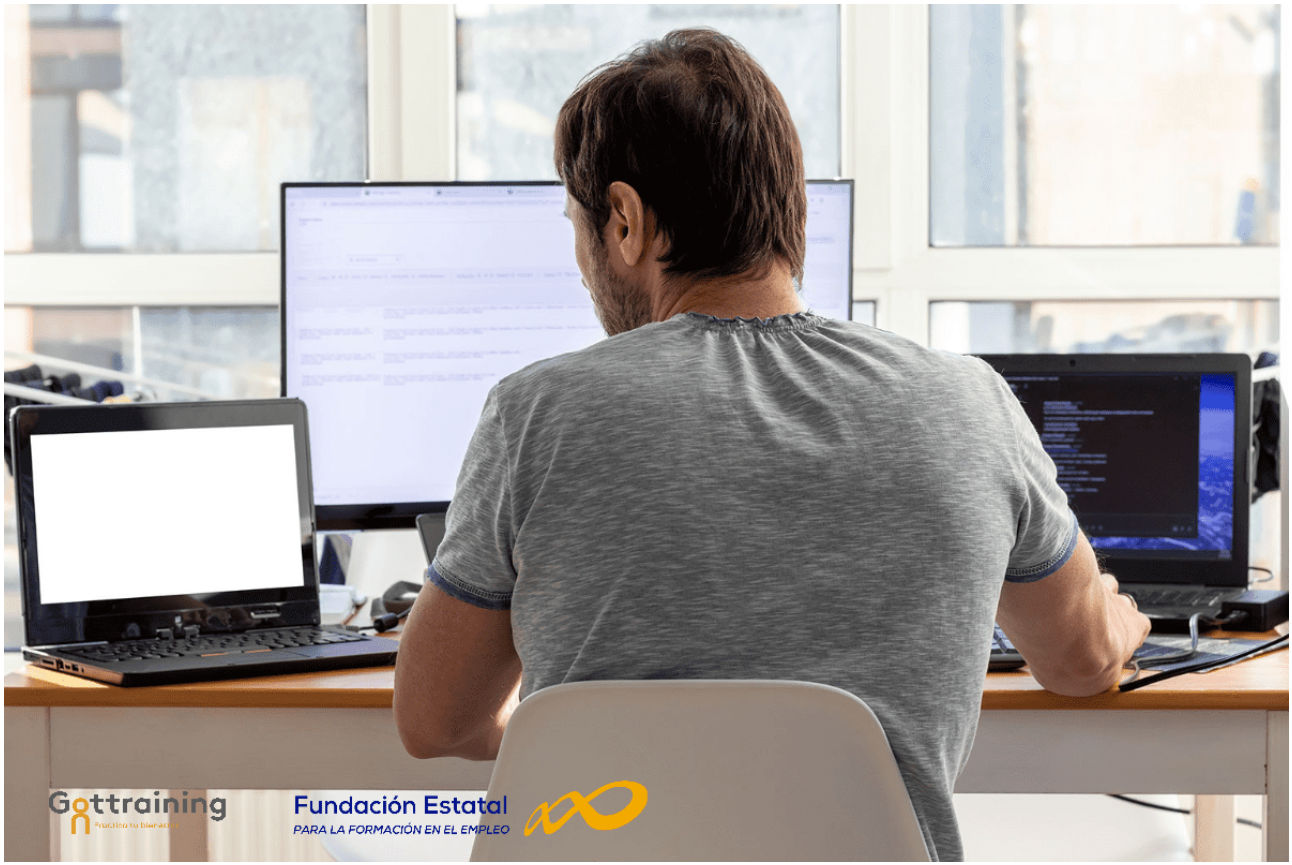



## 3. Gestión del estrés laboral

Presencial | Digital - 4 horas

El estrés en el trabajo es un fenómeno social, por ello es preciso disponer de técnicas que nos permitan gestionarlo a nivel de grupos de personas. Proponemos un taller dónde aprenderemos qué es y cómo controlarlo a través de píldoras centradas en la respuesta psicológica y fisiológica. Buscamos herramientas de control personal para el trabajo.

Más información >>




## 4. Soluciones para el teletrabajo

100% Digital - 6 horas

Las altas exigencias físicas de trabajar sentados y bajo situaciones de estrés se pueden traducir no sólo en aumentos de las tasas de error, dificultad para concentrarnos, desmotivación o malhumor, también en otros trastornos más graves como depresión, cardiopatías o problemas músculo esqueléticos. Aprenderemos de manera práctica herramientas que ayuden a reducir el dolor de espalda y el estrés durante la jornada laboral en trabajos sentados.

Más información >>




## 5. Ejercicio, rendimiento y bienestar.

Presencial | Digital - 6 horas

Aprender a entrenar de manera práctica sin tener que ir al gimnasio. El principal objetivo que buscamos es tratar de facilitar el entrenamiento diario de los trabajadores con ejercicios sencillos de realizar en cualquier momento o lugar, dedicando poco tiempo, sin necesidad de usar ropa deportiva y que servirán... para potenciar su bienestar. Rutina de entrenamiento adaptada al horario laboral con métricas, control y seguimiento.

Más información >>




## 6. Programa movimiento: empresasfit

100% digital

Proponemos un programa para fomentar hábitos de vida saludable y mejorar la calidad de vida de los trabajadores donde, a través de un proceso gamificado, aumentemos la actividad física que realizan diariamente.
Elige una actividad (caminar, distancia, ejercicio, ...), el tiempo de duración, la manera de jugar (individual o en equipo) y trata de quedar en la mejor posición del ranking.

Más información >>




## 7. Fitball laboral para evitar el dolor de espalda

Presencial - 4 horas

Generar movimiento es clave para reducir mucha de las dolencias que se originan en el entorno laboral y el fitball una de las mejores estrategias para conseguirlo. Hablaremos de los beneficios que produce y aprenderemos a utilizarlo en el día a día. Preparación, adecuación y... a trabajar!!

Más información >>




## 8. Estrés con sentido del humor

Digital (webinar y experiencia práctica) - 6 horas

Aprender a reconocer el propio humor, afrontar con humor las consecuencias serias, dar vía libre a las ocurrencias espontáneas, ver lo cómico en la vida diaria,... nos centraremos en la hoja de ruta del humor de Paul McGhee para aprender de manera práctica a desarrollar estrategias aplicables en el ámbito personal y profesional que nos permitan reducir el estrés.

Más información >>




## 9. Real food aplicado en las empresas

Presencial - 4 horas

Aprender a comer correctamente conlleva entender qué aspectos debemos de tener en cuenta en cada una de las comidas que realizamos: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. Nos centraremos en las bases que establecen una alimentación correcta con tips sencillos para aplicar en el día.

Más información >>

## Bonifica el bienestar de tu empresa

La formación ayuda a las empresas a ser más competitivas. Un trabajador con los conocimientos y competencias adecuados es un trabajador productivo. Te ayudamos a formar a tu plantilla, mediante la bonificación en las cuotas que pagas a la Seguridad Social. Tú decides si organizas directamente la formación o si encomiendas su organización a una entidad externa que te ayude a programarla. – FUNDAE

Fundación Estatal

*PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO*

Si no has encontrado lo que buscabas y lo prefieres,
cuéntanos para **confeccionar un taller a medida para ti.**

Agenda una cita online



## OTRAS OPCIONES PARA **DINAMIZAR EL BIENESTAR** EN TU EMPRESA



### Empresas FIT

Descubre de manera subjetiva cuál es el estado de tu empresa.

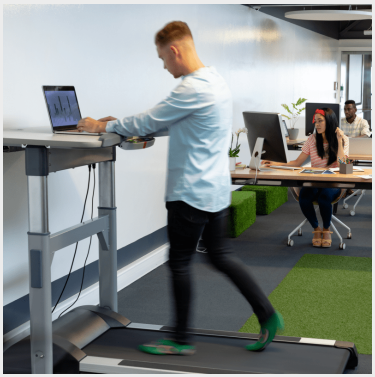
Más información >>



### Conocimiento

Recibe consejos para reducir el dolor de espalda y el estrés.

Más información >>



### Súmate al bienestar

Ideas para poner en marcha acciones de alto impacto.

Más información >>

Gettraining
Practica tu bienestar

Gottraining

Practica tu bienestar

info@gottraining.es

+34 613 018 747