


# BIENESTAR INTEGRAL: LOS 7 HÁBITOS DE UNA VIDA SALUDABLE



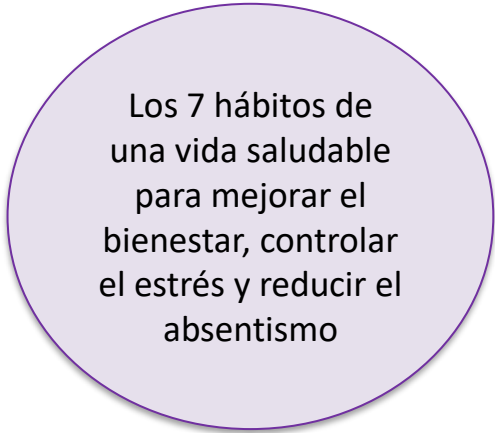


Estrés, fatiga, dolores de cabeza... son problemas frecuentes que nos encontramos en los profesionales de todas las empresas debido a la presión derivada de los cambios en las relaciones laborales, por ejemplo la llegada del teletrabajo.

Pero, muy a menudo, las soluciones que se plantean no conllevan una facilidad de aplicación ni una medición del impacto.

Con este programa presentaremos 7 claves y sus hábitos para mejorar el bienestar, controlar el estrés y reducir el absentismo en las organizaciones.

A continuación explicamos las bases para este taller: medición, herramientas y acompañamiento.



Los 7 hábitos de una vida saludable para mejorar el bienestar, controlar el estrés y reducir el absentismo





El programa estará definido por las siguientes etapas:

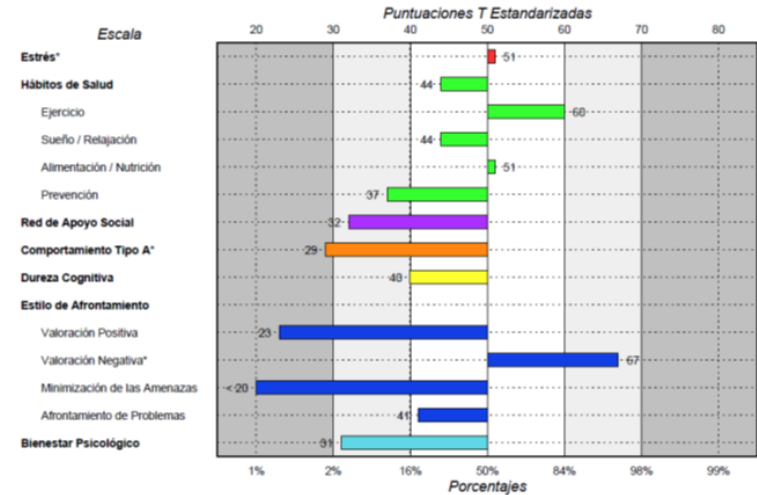
**1ª Medición:** enviaremos por email las instrucciones para que puedan realizar el cuestionario de **StressScan** y medir el nivel de estrés y otros aspectos sobre sus hábitos de bienestar.

**2ª Herramientas:** a través de 3 sesiones online en vivo, presentaremos los nuevos hábitos que ayudarán a mejorar su estado físico, mental y emocional. Este apartado también puede ser realizado de forma presencial.

**3ª Acompañamiento:** tendrán acceso a la plataforma online con ejercicios y material para reforzar el aprendizaje y chat privado con el facilitador de las sesiones para dudas y preguntas.



- Al inicio del programa pasaremos el cuestionario de **Stress Scan®** para así obtener un informe de lo más completo de cada una de las personas. Medir el estrés, hábitos de salud, bienestar psicológico, comportamiento tipo A y escalas de afrontamiento.
- Esta herramienta está respaldada por más de 15 años de investigación por el Dr. Kenneth Nowac de la Western Psychological Services con un informe personal validado y un gran detalle en cada uno de las 10 escalas críticas que mide.
- Al obtener una fotografía sobre cómo se encuentran ahora mismo, genera un impacto y conciencia en aquellas áreas que puedan ser de riesgo. Y les ayudamos a definir objetivos específicos y motivaciones para modular aquellas conductas que les lleve a un mayor bienestar emocional y mental.



Los participantes realizarán un recorrido por los 7 hábitos para una mente saludable a través de las sesiones en vivo con un facilitador. El resultado es el desarrollo de las habilidades necesarias para gestionar el bienestar, aumentar las emociones positivas y ampliar nuestra capacidad de acción.

Introduciremos algunos conceptos teóricos basados en la neurociencia para entender cómo funciona nuestra mente, y cómo al cambiar algunos hábitos y reforzarlos en nuestra vida diaria, se producen cambios a nivel neuronal.

Algunos de estos conceptos son la neuroplasticidad, la coherencia cardíaca y el modelo de la mano de D. Siegel.

Usaremos audios, vídeos, prácticas y recursos materiales para reforzar el aprendizaje.

Cada una de las 3 sesiones grupales tendrá una duración de 1,5h y estarán separadas en un espacio de tiempo de unas 2 semanas (calendario por definir previamente). Sesiones por video conferencia con posibilidad de hacerlas en formato presencial.

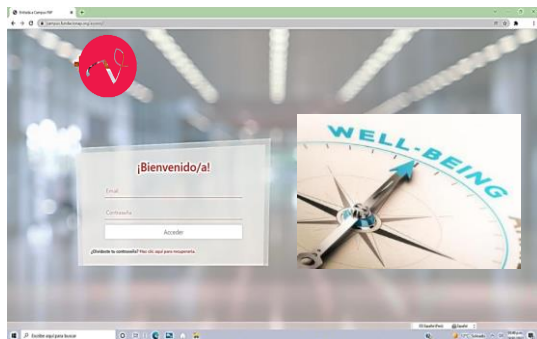


Ejemplo: Audio para la respiración

- Para que el aprendizaje no sólo se quede en las sesiones de video conferencia y podamos reforzar el impacto, proponemos hacer un seguimiento a los participantes a través de la Plataforma online para el Bienestar. Cada semana recibirán material para poder practicar cada uno de los hábitos. Audios, ejercicios y pequeños vídeos para continuar con la práctica desde la oficina o en casa.
- Además del material, se crea una línea de comunicación directa del facilitador con cada uno de los asistentes por vía chat online 24/7.
- Cada semana, reciben 3 impactos con el material a través de una notificación directa en sus bandejas de entrada, recordando así la importancia de tomar conciencia sobre su estado físico, emocional y mental.



Plataforma **Ahora YO Bienestar**



A partir del impacto generado por los resultados del StressScan, los participantes se introducen en los 7 hábitos para una mente saludable a través del curso online que, a lo largo de sus módulos los guiará en la práctica de los mismos; acompañados de vídeos, audios y sencillos ejercicios que podrán poner en práctica desde su lugar de trabajo o en casa, de acuerdo a su espacio y tiempo.

Este programa puede hacerse tanto en formato online síncrono, como en módulos autoformativos colgados en la plataforma formativa de la empresa o institución.

En ambos casos los participantes disponen de todas las herramientas de trabajo y documentación que se requiera para su ejecución.







**Jose Manuel Jiménez**  
Socio director

T +34 628 501 860  
[jm.jimenez@tools4success.es](mailto:jm.jimenez@tools4success.es)  
[www.tools4success.es](http://www.tools4success.es)

