



# Vivo Sano

## EMPRESAS

# FORMACIONES ONLINE PARA MEJORAR EL BIENESTAR DE TUS EMPLEADOS



[vivosano.org/empresas/](https://vivosano.org/empresas/)

# ÍNDICE

1. ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?.....Pág. 3
2. ¿QUÉ ES LA SALUD 360?.....Pág. 5
3. ¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?.....Pág. 6
4. ¿CUÁL ES NUESTRO MÉTODO?.....Pág. 7
5. ¿QUÉ TEMÁTICAS IMPARTIMOS?.....Pág. 8
6. ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE UNA EMPRESA  
SALUDABLE?.....Pág. 9
7. EMPRESAS QUE CONFÍAN EN NOSOTROS.....Pág. 10
8. SOLICITA MÁS INFORMACIÓN.....Pág. 11

El elemento principal de una empresa son sus empleados. La productividad depende, en buena medida, de su bienestar físico y mental.

Tanto es así que, según un estudio de la Universidad de Warwick, en Reino Unido, las personas que son felices en su puesto de trabajo rinden un 12% más.

Pero en nuestro país el 54% de los españoles está desmotivado, descontento. Esa insatisfacción deriva en bajas por estrés o ansiedad.

¡No lo decimos nosotros! Es un dato de la “[Guía del Mercado Laboral 2022](#)” elaborada por la consultoría de selección de personal Hays España.



# ¡Apuesta por el bienestar de tus trabajadores!

Seguro que usted como director de una empresa o responsable de equipo se pregunta:

- “¿Es posible luchar contra esa insatisfacción?”
- “¿De dónde procede ese sentimiento?”
- “¿Es la causa de que hayan aumentado los casos de absentismo laboral en mi compañía?”
- “¿Cómo puedo ponerle solución al problema?”

El incremento salarial, la promoción interna y ascensos, los horarios flexibles,... ¡No es todo para una plantilla! Lo primordial es apostar por su cuidado, por su salud y desarrollar una metodología preocupada por su bienestar.

**En Vivo Sano Empresas te ayudamos a conseguirlo.**

# ¿Qué es la Salud 360?

El todo es más que la suma de las partes. No somos solo un cuerpo. Somos nuestras relaciones sociales, una mente, emociones o el sentido que le damos a nuestra vida.

La salud también es un conjunto de factores. Lo que comemos, el ejercicio que hacemos (¡o que no hacemos!), cómo gestionamos situaciones de ansiedad y estrés, las sustancias tóxicas que nos rodean, lo que pensamos, ... ¡y mucho más! Una percepción amplia en la que cada parcela influye y apoya sinérgicamente a las demás y si avanzamos en una, potenciamos el resto. Este concepto lo denominamos **SALUD 360**.



Salud física, mental y emocional, social, ambiental y propósito de vida son los cinco pilares de la SALUD 360.

Por eso, en Vivo Sano Empresas organizamos formaciones online, prácticas y específicas para mejorar la calidad de vida de tus empleados entorno a la SALUD 360.

# ¿Cuál es nuestro objetivo?

Pocas áreas son hoy en día tan relevantes como la salud y el bienestar, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

De hecho, muchos expertos y entidades alertan sobre la necesidad de impulsar iniciativas en este sentido, tal y como se recoge en los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** de Naciones Unidas, entre los que propone “*Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*”.

Que los trabajadores aumenten su bienestar físico y mental lo que, a corto-medio plazo, incrementa la productividad de la empresa.



Desde Vivo Sano Empresas contribuimos a este objetivo a través del compromiso y la responsabilidad.

Profesionales de la Fundación Vivo Sano les facilitarán consejos, recomendaciones y hábitos para que estén bien, se sientan bien.

# ¿Cuál es nuestro método?

- 1.** Valoramos las necesidades de tus trabajadores a través de una **encuesta** y, en base a los resultados, sacamos conclusiones y diseñamos las formaciones que mejor se adapten a ellos.
- 2.** Nuestros **profesionales de la salud** elaboran los contenidos de la formación.
- 3.** Las formaciones se imparten a través de nuestra **Escuela Online** y mediante un **Canal de Telegram**. También existe la opción de **talleres presenciales**.



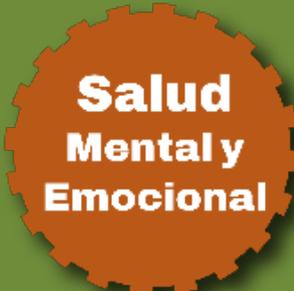
# ¿Qué temáticas impartimos?

Estos son algunos ejemplos de las formaciones que desarrollamos en torno a los 5 pilares de la Salud 360.



## Salud Física

Nutrición y dieta equilibrada  
Postura y ejercicio  
Sueño y descanso



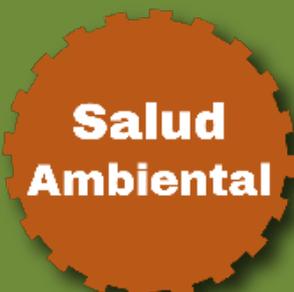
## Salud Mental y Emocional

Gestión de emociones y alivio del estrés  
Mindfulness y autocuidado  
Yoga y Pilates para principiantes



## Salud Social

Coaching por equipos  
Bienestar financiero  
Uso racional de nuevas tecnologías y método seguros de utilización



## Salud Ambiental

Tóxicos en el hogar y su impacto en la salud  
Campos electromagnéticos: técnicas para disminuir su exposición



**Propósito  
de vida**

**Risoterapia**

Autoconocimiento y desarrollo personal  
Hábitos para alcanzar objetivos y metas  
mediante la Psicología Positiva

**¡Y muchas más!  
Nos adaptamos a las  
necesidades de tu empresa.**



## ¿Qué beneficios tiene una empresa saludable?

- ✓ Empleados comprometidos e implicados.
- ✓ Aumento del bienestar de los trabajadores.
- ✓ Disminución de bajas laborales y absentismo laboral.
- ✓ Mayor satisfacción en el puesto de trabajo.
- ✓ Mayor tolerancia al estrés.
- ✓ Aumento de la motivación de los equipos.
- ✓ Mejora de la productividad de tu empresa.

# Confían en nosotros

**ALSTOM**  
• mobility by nature •

# LUSH

 **Finsolutia**





## Solicita más información

Si apuestas por la salud y el bienestar de tus trabajadores y quieres saber más sobre nuestros servicios y sus ventajas, escríbenos o llámanos a:

+34 603 87 54 03  
estefania.delgado@vivosano.org  
[vivosano.org/empresas/](https://vivosano.org/empresas/)

