

FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

EMPRESA SALUDABLE Y BIENESTAR PERSONAL (HEALTHY MINDSET)

ÁREA: BIENESTAR

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
30	Online	Básico

DESCRIPCIÓN

Este curso está orientado a promover hábitos saludables y un estado mental adecuado para lograr una vida laboral libre de estrés. Se enfocará en la creación de un entorno laboral saludable que fomente la felicidad y el bienestar de los empleados, lo que a su vez incrementa el rendimiento. Durante el curso, se abordarán temas como los beneficios de una empresa saludable, la importancia del cuidado físico, y cómo incorporar hábitos como la actividad física, una alimentación balanceada, descanso adecuado y la eliminación de hábitos tóxicos.

OBJETIVOS

1. Trabajar los hábitos necesarios y el estado mental adecuado para tener una vida saludable en el trabajo, libre de estrés. Para la empresa, tener un clima de trabajo saludable y una cultura sana que fomente la felicidad y el rendimiento de sus trabajadores

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD 1. EMPRESA SALUDABLE

1. ¿Qué es una empresa saludable?
2. ¿cómo ser una empresa saludable?
3. Los beneficios de una empresa saludable

UNIDAD 2. BIENESTAR A TRAVÉS DEL CUIDADO FÍSICO: EL CUERPO

1. Hábitos saludables para la persona: actividad física, alimentación, descanso y eliminación de hábitos tóxicos.
2. Técnicas de mindfulness
3. Gestión del tiempo y desconexión digital

UNIDAD 3. BIENESTAR A TRAVÉS DEL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Las emociones básicas y la gestión emocional
2. Habilidades sociales: empatía asertividad y escucha activa
3. Autoconocimiento y autoestima
4. Adaptabilidad y resiliencia

UNIDAD 4. BIENESTAR A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO: LA MENTE

1. Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción
2. Pensamiento excelente, identificando sesgos cognitivos.
3. Mentalidad de crecimiento, aprendizaje y superación



Inscríbete o solicita más información:



900 92 61 71



www.talention.es



info@talention.es