



BIENESTAR LABORAL

Formato Presencial o Aula Virtual

1



CRECIMIENTO PERSONAL. AUTOCONFIANZA Y PENSAMIENTO POSITIVO

Con el curso desarrollarás un concepto más favorable de tí mismo, reforzarás la confianza en tus propias capacidades y crecerás en un clima de positivismo.

2



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Este curso está destinado a entrenar a personas afectadas por situaciones altamente estresantes, abarcando tanto emergencias cotidianas como emergencias comunitarias y/o masivas.

3



MINDFULNESS

Aprende a tomar conciencia para gestionar emociones, controlar nuestras reacciones y afrontar cambios y retos como algo natural más que como un obstáculo o barrera.

4



CÓMO PREVENIR EL MOBBING

Prevenir el acoso laboral es clave para evitar prácticas abusivas en el trabajo. Veremos técnicas para detectarlo y frenarlo. Un ambiente laboral sano, transparente y positivo impulsará a tus trabajadores hacia el éxito.



5



¿ESTRESSADO? TE AYUDAMOS A GESTIONAR EL ESTRÉS.

Aprende a identificar las diversas formas de estrés. A conocer las técnicas más efectivas para reducir y gestionar el estrés con resultados positivos.

6



KEEP CALM & GESTIÓN EMOCIONAL

Conoce todo lo que afecta positiva y negativamente al desempeño de tu trabajo. También conocerás los hábitos que te ayudarán a potenciar la concentración de los trabajadores.

7



TALLER EMOCIONAL: APRENDE A CANALIZAR TUS ENFADOS

Aprende regulación y autocontrol emocional: A vivir y aceptar todas tus emociones. Aprende nuevas conductas para los momentos de tensión, y herramientas necesarias para dominar el enfado en tu día a día.

8



CLAVES PARA CONSEGUIR LA FELICIDAD EN EL TRABAJO

Tu bienestar y el de tu equipo es un objetivo clave para alcanzar la felicidad laboral. Este curso te va a permitir establecer la conexión entre felicidad, felicidad laboral y cultura empresarial feliz.

9



PAUTAS PARA ELABORAR COCINA SALUDABLE ENTRE SEMANA

Aprende a hacer un menú semanal saludable y equilibrado en poco tiempo. Utilizando ingredientes frescos, naturales y con un presupuesto ajustado. Porque comiendo bien, te sentirás mejor.

#cuidatepordentroyporfuera

#cuidatusaludmental

#bienestarlaboral