



El cuidado de nuestra salud es una inversión en nuestro bienestar integral que impacta en todos los aspectos de nuestra vida.

Ctalent

- + Consultoría
- + Formación
- + Coaching
- + Selección

Salud: la llave de una vida plena y una empresa exitosa

Una buena salud física y mental multiplica resultados

Pasamos más de la mitad de nuestro día productivo en el trabajo, ¿cómo no vamos a cuidarnos ahí!

En el mundo actual, donde la vida laboral puede ser frenética y demandante, es fundamental priorizar nuestra salud y bienestar.

Esta guía está diseñada para ayudarte a navegar por los desafíos comunes que enfrentamos en el entorno laboral y brindarte estrategias prácticas para mejorar tu bienestar físico, mental y emocional.

Guía 01_2024



Bienestar y salud laboral





Formación en salud y bienestar

Proporciona sesiones de formación sobre salud y bienestar. Educa a tus colaboradores/as sobre la importancia de un estilo de vida saludable.

Políticas de equilibrio trabajo-vida

Establece políticas que respalden el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Evita expectativas poco realistas y promueve la gestión adecuada de las cargas de trabajo.

Reconocimiento y aprecio

Reconoce y recompensa los esfuerzos de tu equipo. Crea una cultura de aprecio y reconocimiento para fomentar la satisfacción laboral.

Pasos para las empresas

Programas de bienestar

Implementa programas de bienestar que incluyan actividades físicas, talleres de salud y promueve acciones saludables en el propio entorno de trabajo

Flexibilidad laboral

Considera opciones de trabajo flexible, como horarios flexibles o teletrabajo. Promueve una cultura que valore la calidad del trabajo sobre la cantidad de horas trabajadas.

Apoyo Psicológico

Ofrece recursos y programas de apoyo psicológico para gestionar el estrés y las preocupaciones mentales. Fomenta un ambiente donde tu equipo se sienta cómodo buscando ayuda.



¿Por qué cuidar de estos aspectos?

Mejora del rendimiento y la productividad

Estar física y mentalmente en forma permite a los colaboradores/as realizar sus tareas con mayor eficiencia y precisión.

Reducción del ausentismo

Si tu equipo se siente bien atendido será menos propenso a faltar al trabajo debido a problemas de salud.

Mejora del clima laboral

El equipo se siente valorado y cuidado lo que contribuye a una mayor moral y motivación en el trabajo.

Reducción del estrés

El estrés laboral es un problema cada vez más común el cual se ha demostrado que tiene efectos negativos en el rendimiento.

Atracción y retención del talento

Cada día es más complicado atraer profesionales y mantener su motivación. El cuidado mental ayuda a esta atracción y fidelización.

Reducción de costos

Relativos a la disminución del absentismo y la rotación del personal y el aumento de la productividad.





Técnicas para manejar el estrés

Respiración profunda

Organización y planificación

Práctica de mindfulness

Técnicas de relajación muscular

Establece límites y aprende a decir no

Ejercicio físico

Búsqueda de apoyo

Sistema de conexión interpersonal

Promueve el trabajo en equipo

Facilita la comunicación informal

Establece reuniones regulares

Fomenta la participación en actividades sociales

Fomenta la diversidad e inclusión

Tips de Ergonomía

Ajusta la altura del asiento

Posiciona tu monitor

Mantén la espalda recta

Mantén los codos cerca del cuerpo

Coloca el teclado y el ratón correctamente

Toma descansos adecuados

Varía tu postura



NOS JUNTAMOS A **COMPARTIR
EXPERIENCIAS**

PULSA **EN EL LOGO** PARA UNIRTE
CON NOSOTRAS

DÍA: **20 FEBRERO**
HORA: **9:30-10:00**



**TE AYUDAMOS A
PONER EN MARCHA
PROGRAMAS DE
BIENESTAR Y SALUD**

¡CONTÁCTÁNOS!

www.ctalent.es

info@ctalent.es

T. +34 623 399 066

**¡Gracias por leer esta
Guía y ser parte de el
cambio!**

