



FORMACIÓN TRANSVERSAL 100% BONIFICABLE

**FORMACIÓN BONIFICADA PARA  
MEJORAR EL RENDIMIENTO Y  
RENTABILIDAD DE LAS EMPRESAS,  
Y LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE  
SUS TRABAJADORES**



# Causas frecuentes de baja laboral

El 75% de las bajas laborales están relacionadas con la salud física y mental, y podrían ser evitables.

Ansiedad, depresión y estrés laboral  
25%

Procesos víricos y gripales  
25%

Dolores derivados de la espalda  
50%





# Formación laboral de calidad con expertos en la salud

El objetivo es ofrecer una formación focalizada en el cuidado del trabajador para que mejore su calidad de vida dentro y fuera del entorno laboral, y en consecuencia su rendimiento, autoestima y vinculación con la empresa.

1

Mejora del clima laboral.

2

Aumento de la productividad.

3

Disminución de la rotación de empleados.





# 2.5€ (ROI)

**Por cada 1 € invertido en programas de promoción de la salud en la empresa, se obtiene un retorno de 2,5 €.**

# Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

## SALUD FÍSICA

**11010**



**Prevención de  
Riesgos  
Laborales.  
Espalda  
saludable y  
Reeducación  
Postural**



**11015**



**Técnicas de  
masaje y  
ejercicios para  
combatir el  
sedentarismo  
laboral**

**11020**



**Movilidad y  
estiramientos  
para combatir  
el sedentarismo  
laboral**

**11025**



**Prevención de  
Riesgos  
Laborales.  
Entrenamiento  
físico adaptado  
al ámbito  
laboral**

# Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

## SALUD MENTAL

11030



Gestión del estrés en el ámbito laboral



11040



Autocontrol y gestión de las emociones en el entorno laboral

110460



Resolución de conflictos y comunicación en el entorno laboral.

11070



Gestión de equipos y liderazgo.

# Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

## CUERPO Y ALIMENTACIÓN EN EQUILIBRIO

11045



Mindfulness,  
meditación y  
respiración  
consciente

11046



Yoga de  
iniciación para  
combatir el  
estrés



11050



Alimentación  
saludable en el  
entorno laboral  
(Opción: Comedor  
de empresa)



11051



Alimentación  
saludable en el  
entorno laboral  
(Opción: Tupper o  
Teletrabajo)





**SALUD FÍSICA**



Formación transversal 100% bonificable

# Prevención de Riesgos Laborales Espalda Saludable y RPG



Formación enfocada a personal que está en continuo movimiento en su puesto de trabajo, que desempeña trabajos de levantamiento y transporte de cargas, e incluso trabajos sedentarios que requieren una postura estática durante largos periodos de tiempo.

Durante la formación se trabajarán diferentes puntos importantes para la correcta manipulación de cargas durante la jornada, y técnicas de corrección postural para la prevención de lesiones evitables y frecuentes en el ámbito laboral.

- Rutina de estiramientos y Pilates aplicado.
- Movilidad y activación de la musculatura profunda.
- Correcta manipulación de cargas y corrección postural.
- Trabajo de fuerza y tono para reforzar el sistema musculoesquelético.



Formato presencial / Online  
Horas por especificar  
Tutor de la formación (Entrenador Personal/Fisioterapeuta)  
100% bonificable (tramitación incluida)

Formación transversal 100% bonificable

# Técnicas de masaje y ejercicios para combatir el sedentarismo laboral

Formación dirigida a empleados que pasan largas horas en posiciones estáticas o sedentarias en su puesto de trabajo (oficinistas, teletrabajadores, personal administrativo, etc.). Durante la formación, se explorarán diversas técnicas de masaje y ejercicios de movilidad articular para aliviar tensiones musculares acumuladas, prevenir molestias derivadas del sedentarismo.

Además, se enseñarán prácticas simples que los empleados pueden incorporar en su rutina diaria para combatir los efectos del sedentarismo.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Fisioterapeuta/Entrenador Personal)

100% bonificable (tramitación incluida)

- Alivio de tensiones y corrección postural para empleados sedentarios.
- Movilidad y activación muscular para contrarrestar el sedentarismo.
- Fortalecimiento y tonificación para un sistema musculoesquelético saludable.

Formación transversal 100% bonificable

## Movilidad y estiramientos para combatir el sedentarismo laboral

Formación orientada a personal que desempeña su actividad laboral sentado o que realiza muy poca actividad física durante su jornada laboral (administración, gestión, contabilidad...)

Durante la formación se trabajarán diferentes puntos importantes para la correcta posición en su espacio de trabajo y diferentes técnicas y rutinas de movilidad y estiramientos para poder aplicar en el día a día.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Entrenador Personal/Fisioterapeuta)

100% bonificable (tramitación incluida)

- Rutina para la correcta posición en la mesa de trabajo.
- Programa de estiramientos y movilidad para combatir la inactividad física.
- Reeducación postural y bases de ergonomía de aplicación diaria.
- Trabajo de fuerza, tono e isometría para reforzar el sistema músculo-esquelético.  
Puede incluir sesión de Yoga.



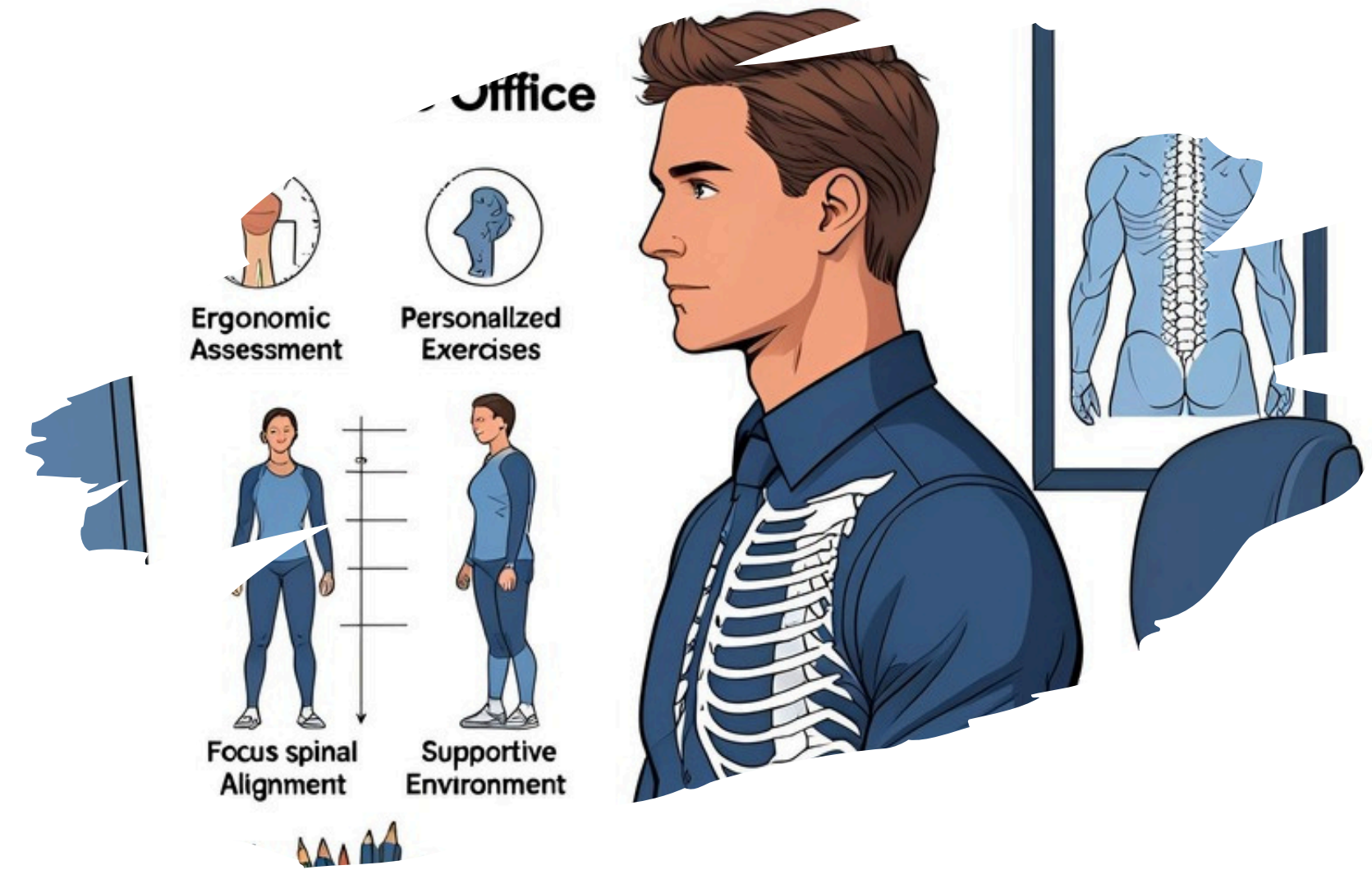
Formación transversal 100% bonificable

## Entrenamiento físico adaptado al ámbito laboral (PRL)

Formación dirigida a empleados que pasan gran parte de su jornada laboral en entornos estáticos o con escasa actividad física, o personal que mantiene posturas descompensadas muscularmente, que necesitan un refuerzo y encontrar un equilibrio muscular para poder evitar las lesiones a corto y largo plazo.

Durante la formación se abordarán aspectos clave para mejorar la postura en el espacio de trabajo, así como ejercicios de movilidad y fortalecimiento que se pueden integrar fácilmente en la rutina diaria para promover la salud y el bienestar físico en el entorno laboral.

- Fortalecimiento físico y conocimientos en biomecánica.
- Rutinas de bienestar para posiciones estáticas mantenidas.
- Reeduación postural y bases del movimiento aplicado al entorno laboral.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Entrenador Personal/Fisioterapeuta)

100% bonificable (tramitación incluida)





**SALUD MENTAL**

Formación transversal 100% bonificable

# Gestión del estrés en el ámbito laboral



Esta formación ofrece diferentes claves con las que lograr un mayor control frente al estrés laboral, a través del coaching y la psicología emocional.

Dentro del curso trabajaremos diferentes modalidades para aliviar el estrés a través de ejercicios prácticos aplicables, para ayudar a mantener la mente y el cuerpo saludable para sentirse mejor en el ámbito laboral.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Psicóloga o Coaching profesional)

100% bonificable (tramitación incluida)

- ¿Qué es el coaching y en qué consiste?
- Ejercicios prácticos para dominar el estrés laboral.
- Hábitos para mejorar la autoestima, motivación intrínseca y la constancia.
- Sesiones para aprender a regular la carga de trabajo y asumir nuevos objetivos laborales.

Formación transversal 100% bonificable

## Autocontrol y gestión de las emociones en el entorno laboral

Curso de aproximación a las claves para entender los procesos de alteración y relajación, así como proporcionar las herramientas para su control.

Nos ayudará a tomar consciencia de cómo ciertos pensamientos o enfoques mentales nos provocan malestar, ansiedad y estrés. Aprenderemos a controlarlos y a gestionarlos.

- Reconocer y prevenir la alteración emocional.
- Influencia del entorno laboral en el bienestar personal.
- Capacitar a los participantes para mejorar el bienestar de todo el equipo.
- Dotar de conocimientos y herramientas básicas que permitan afrontar con tranquilidad situaciones inesperadas, complicadas y conflictivas.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Psicóloga o Coaching profesional)

100% bonificable (tramitación incluida)



Formación transversal 100% bonificable

# Resolución de conflictos y comunicación en el entorno laboral

Este curso te proporcionará las herramientas y habilidades necesarias para gestionar conflictos de manera constructiva y comunicarte de forma efectiva en el ámbito laboral.

Aprenderás a identificar los diferentes tipos de conflictos, comprender sus causas y consecuencias, y aplicar estrategias de resolución pacífica y colaborativa.

- Aplicar técnicas para manejar situaciones difíciles y emociones intensas.
- Identificar los diferentes tipos de conflictos y sus causas.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, como la escucha activa, la empatía y la asertividad.
- Comprender la importancia de la comunicación y la resolución de conflictos en el entorno laboral.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Psicóloga o Coaching profesional)

100% bonificable (tramitación incluida)



Formación transversal 100% bonificable

## Gestión de equipos y liderazgo efectivo

Este curso te proporcionará las herramientas y habilidades necesarias para liderar equipos de alto rendimiento y gestionar el talento de manera efectiva.

Aprenderás a comunicarte de forma clara y persuasiva, motivar a tus colaboradores, delegar tareas de manera eficiente y resolver conflictos de manera constructiva.

- Liderar equipos de alto rendimiento.
- Motivar a sus colaboradores y crear un ambiente de trabajo positivo.
- Delegar tareas de manera eficiente y gestionar el tiempo de forma efectiva.
- Fomentar el desarrollo del talento y el crecimiento profesional de sus equipos.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Psicóloga o Coaching profesional)

100% bonificable (tramitación incluida)



CUERPO Y ALIMENTACIÓN EN EQUILIBRIO



Formación transversal 100% bonificable

# Mindfulness, meditación y respiración consciente

Durante la formación, se explorarán técnicas de mindfulness y meditación diseñadas para ayudar a los participantes a gestionar el estrés, aumentar la concentración y fomentar un estado general de calma mental.

Se enseñarán prácticas que pueden integrarse fácilmente en la rutina diaria del trabajo, proporcionando herramientas efectivas para mantener el equilibrio emocional y mejorar la calidad de vida laboral.

- Estrategias para Aumentar la Calma y la Productividad.
- Herramientas para Mejorar el Bienestar Emocional Diario.
- Ejercicios de Meditación para un Ambiente de Trabajo Saludable.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Coach de yoga y meditación)

100% bonificable (tramitación incluida)

Formación transversal 100% bonificable

# Yoga de iniciación para combatir el estrés



Este curso te introducirá en el mundo del yoga y te proporcionará herramientas prácticas para manejar el estrés y la ansiedad en tu día a día.

Aprenderás posturas básicas, técnicas de respiración y relajación, y cómo integrar el yoga en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar físico y mental.



- Comprender los beneficios del yoga para la reducción del estrés.
- Aprender posturas básicas de yoga aptas para principiantes.
- Desarrollar la conciencia corporal y la conexión mente-cuerpo.

Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Coach de yoga y meditación)

100% bonificable (tramitación incluida)



Formación transversal 100% bonificable

## Alimentación saludable en el entorno laboral *(Opción: Comedor de empresa)*

Este curso te proporcionará las herramientas y conocimientos necesarios para implementar un programa de alimentación saludable en tu comedor de empresa, como hacer “buenas” elecciones.

Aprenderás a diseñar menús equilibrados, seleccionar proveedores de alimentos de calidad, promover hábitos alimentarios saludables entre tus empleados y evaluar el impacto de tus iniciativas.

- Aprender a diseñar menús equilibrados y nutritivos para un comedor de empresa.
- Capacitación para mejorar el bienestar del equipo a través de una nutrición adecuada.
- Análisis de la influencia de la alimentación en el bienestar personal y la productividad.
- Reconocimiento y prevención de problemas alimentarios que afectan al rendimiento laboral.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Nutricionista / Asesor Nutricional)

100% bonificable (tramitación incluida)



Formación transversal 100% bonificable

## **Alimentación saludable en el entorno laboral** *(Opción: Tupper o Teletrabajo)*

Curso enfocado en entender y controlar los procesos relacionados con la alimentación saludable y como aplicarlos en el entorno laboral.

Conciencia sobre cómo los hábitos alimenticios impactan en el bienestar físico y mental, que afectan al bienestar y el rendimiento laboral.

- Adquirir habilidades prácticas para preparar comidas saludables para llevar al trabajo.
- Capacitación para mejorar el bienestar del equipo a través de hábitos saludables y nutrición adecuada.
- Análisis de la influencia de la alimentación en el bienestar personal y la productividad.
- Reconocimiento y prevención de problemas alimentarios y de salud que afectan al rendimiento laboral.



Formato presencial / Online

Horas por especificar

Tutor de la formación (Nutricionista / Asesor Nutricional)

100% bonificable (tramitación incluida)

Tel. 690 62 65 42

sarayustecoach@gmail.com

@sarayustecoach







*Sara Yuste*  
Personal Coach