

# Formación para el bienestar en empresas

La formación para el bienestar anímico y emocional de las personas, es una pieza clave que ayuda al crecimiento personal y profesional, tanto a nivel individual como colectivo.

La salud relacionada con nuestro estado de ánimo, se vincula directamente con nuestra salud mental y física. Además, es un indicador de bienestar personal, de calidad de vida y es un factor relacionado con el clima laboral, los riesgos psicosociales en el ámbito laboral y la productividad.

## Beneficios de las acciones formativas

- Reducción del estrés de los trabajadores y disminución del Burnout
- Reducción de los costes de absentismo y rotación del personal
- Mejora de la productividad: efectividad y eficacia
- Mejora las relaciones entre compañeros y las relaciones con los clientes
- Aumenta el desarrollo de la creatividad e innovación
- Potencia la flexibilidad ante el cambio, ayudando a manejar la incertidumbre
- Aumenta la satisfacción en el trabajo mejorando los objetivos laborales

## Metodología

La metodología de trabajo es teórico/práctica con especial énfasis en la aplicación práctica. Basado terapias con bases clínicas de intervención con alta efectividad demostrada.

Ejercicios de crecimiento personal, valores, resiliencia, mindfulness, terapias de aceptación y compromiso, así como de técnicas de reducción de estrés.

Dando espacio para la experiencia vivencial de los participantes.

## Listado de acciones formativas

---

- Programa de gestión del estrés y tolerancia a la frustración (12h)
- Programa de desconexión digital. (12 h)
- Taller de adaptación saludable a los cambios en la empresa (2h)
- Taller de habilidades de consciencia en la empresa (2h)
- Programa de mindfulness para empresas (16h)
- Mindfulness en la gestión del estrés y la ansiedad. (4h)
- Mindfulness en el clima laboral. (4h)
- Programa de habilidades sociales (12h)
- Programa de comunicación eficiente (12h)
- Taller de autoestima basado en ACT (8h)
- Programa para el desarrollo de la confianza y la eficiencia personal (16h)
- Programa de prevención del Burnout. (2h)
- Taller de afrontamiento saludable de la pérdida y el duelo. (12h)
- Programa de espalda sana y corrección postural (12 h)

## Paquetes de horas de psicólogo in company

Cuidado individual de los empleados, destinado a la detección, prevención y tratamiento de problemas emocionales específicos, con el objetivo de mejorar el rendimiento y la calidad de vida de los miembros del equipo. 1 h. sesión

## Grupo continuo de mindfulness

Grupo semanal de práctica de 1 h. de duración.

## Entidad formadora

En AFDA contamos con una **experiencia** de 10 años en la aplicación de programas de tratamiento y promoción del bienestar.

Empresa organizadora y formadora dentro de la Fundación tripartita, la formación se incluye dentro de las acciones formativas bonificadas con cargo a la seguridad social dentro de la Fundación Tripartita.

960 personas al año forman parte de nuestros grupos y talleres

## Presupuestación

Todas las acciones formativas están bonificadas con los programas asignados a costes salariales de la Fundación tripartita.

Realizar estas acciones fuera de la Fundación tiene los siguientes costes:

<b>PROFESORADO</b>	<b>40 €</b>
<b>MATERIAL</b>	10 € participante

Coste de las consultas individuales: 35 €/h

Coste del grupo continuo de mindfulness: 200 € mes

## Contacto

Javier Mediel (coordinador) 976443754 // 691846596 [info@asociacionafda.com](mailto:info@asociacionafda.com)