

¿Cómo ser una empresa
comprometida y saludable?

Talleres de bienestar corporativo



Bienestar Corporativo:

la nueva palanca de las empresas para fidelizar el talento y mejorar el rendimiento

- En la actualidad, muchas empresas están priorizando la promoción de la salud mental y el bienestar en el entorno laboral, con un doble objetivo:
- asegurarse de que sus empleados y empleadas gocen de buena salud
 - mejorar su competitividad en el mercado.



En Acción Familiar, llevamos más de **45 años mejorando el bienestar de las personas más vulnerables**, mediante formaciones y talleres socioeducativos.

¿Qué ofrecemos ahora a las empresas?

- Poner nuestra experiencia al servicio de sus equipos para mejorar sus soft skills y evitar así riesgos psicosociales innecesarios.
- Talleres a medida, acorde con los valores corporativos y con las necesidades concretas de cada empresa:
 - ajustándonos al presupuesto,
 - cuadrando la disponibilidad,
 - Y planteando un programa totalmente personalizado.



**¿Qué temáticas
tratamos?**



01

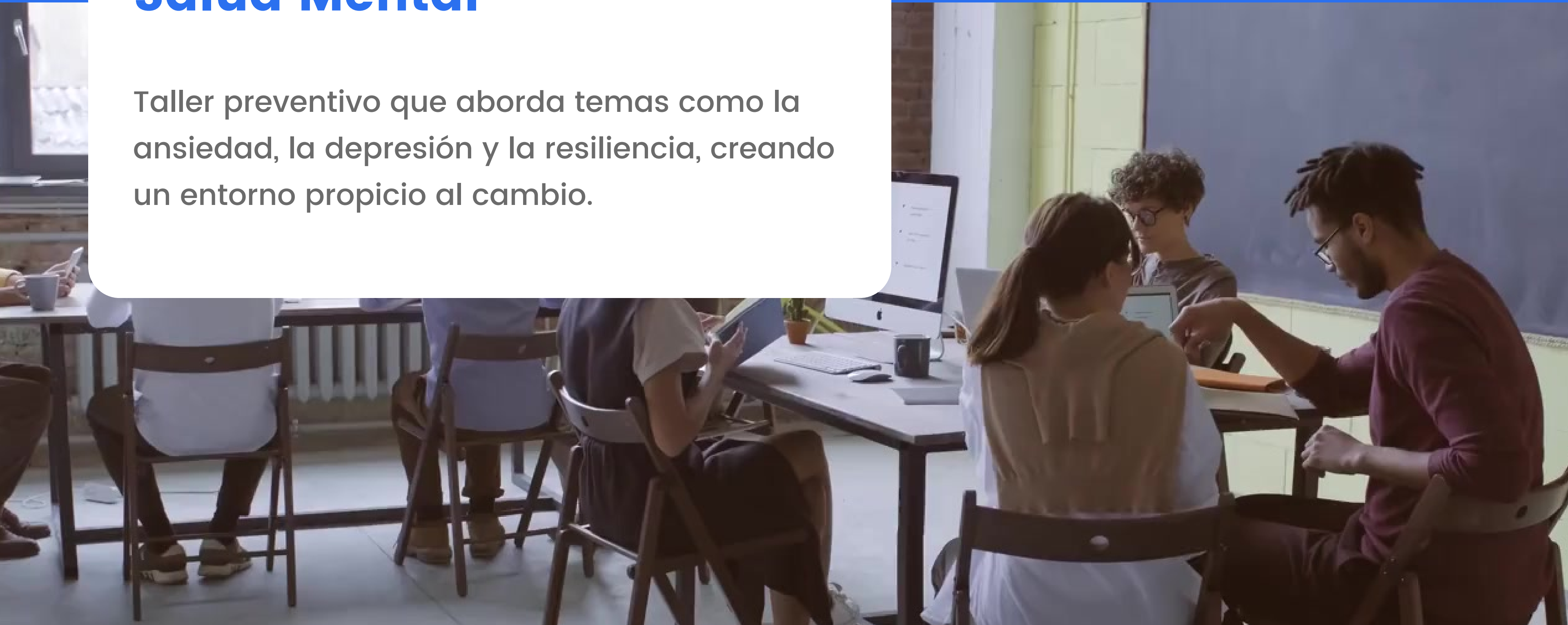
Gestión del Estrés

Taller de manejo de las emociones, y otras técnicas para ayudar a lidiar con la presión laboral.

02

Salud Mental

Taller preventivo que aborda temas como la ansiedad, la depresión y la resiliencia, creando un entorno propicio al cambio.





03

Comunicación y gestión de conflictos

Taller de habilidades de comunicación efectiva y resolución de conflictos, para mejorar la dinámica de equipos y las relaciones laborales.

04

Diversidad e Inclusión

Este taller promueve el respeto de la diversidad étnica, cultural, de orientación sexual y de creencias de cada, uno como elemento enriquecedor.





05

Equilibrio Trabajo-Vida

Este taller trata de equilibrar las demandas del trabajo con la vida personal, con el fin de ayudar a reducir el agotamiento y mejorar la satisfacción laboral.



06

Prevención de Burnout

Taller que ayuda a identificar y prevenir el agotamiento laboral.



Contacta con nosotros:

Email: programas@accionfamiliar.org

Tel: [91 446 1011](tel:914461011)