

el gabinete

FORMACIÓN TRANSVERSAL 100% BONIFICABLE

BIENESTAR PARA EMPRESAS:
MEJORAMOS LA SALUD FISICA Y MENTAL DE
LOS TRABAJADORES



QUIENES SOMOS



- Somos un equipo de psicólogas sanitarias con más de 10 años de experiencia
- Con clínicas en OVIEDO, GIJÓN Y AVILÉS
- Trabajamos con PARTICULARES de forma individual y con EMPRESAS



COMO AYUDAMOS A LAS EMPRESAS:

Ofrecemos FORMACIONES DE SALUD (de carácter práctico y bonificables por FUNDAE)

TALLERES
SALUD
MENTAL

TALLERES
SALUD
FÍSICA

SALUD MENTAL

Pa
100



TALLERES presenciales y bonificables.

SALUD MENTAL

11030



**GESTIÓN DEL
ESTRÉS en el
ámbito laboral**



110460



**RESOLUCIÓN DE
CONFLICTOS y
comunicación
en el entorno
laboral.**


11045



**MINDFULNESS 360,
combate ansiedad
laboral, aumentar
concentración,
mejora el sueño**

TALLERES presenciales y bonificables.

SALUD MENTAL

11070 

**GESTIÓN DE
EQUIPOS y
LIDERAZGO**

11040



**AUTOCONTROL y
GESTIÓN DE LAS
EMOCIONES en el
entorno laboral**

11045



**COHESIÓN DE EQUIPOS,
juegos y dinámicas
para fomentar la unión
y el buen ambiente
laboral**



SALUD FÍSICA

Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

SALUD FÍSICA

11010



Espalda sana



11020



Movilidad y estiramientos para combatir el sedentarismo laboral

11051



Alimentación saludable en el entorno laboral

(Tupper saludable para el trabajo)



Beneficios para la empresa



Mejora del clima laboral y cohesión del grupo



Aumento de la productividad y motivación



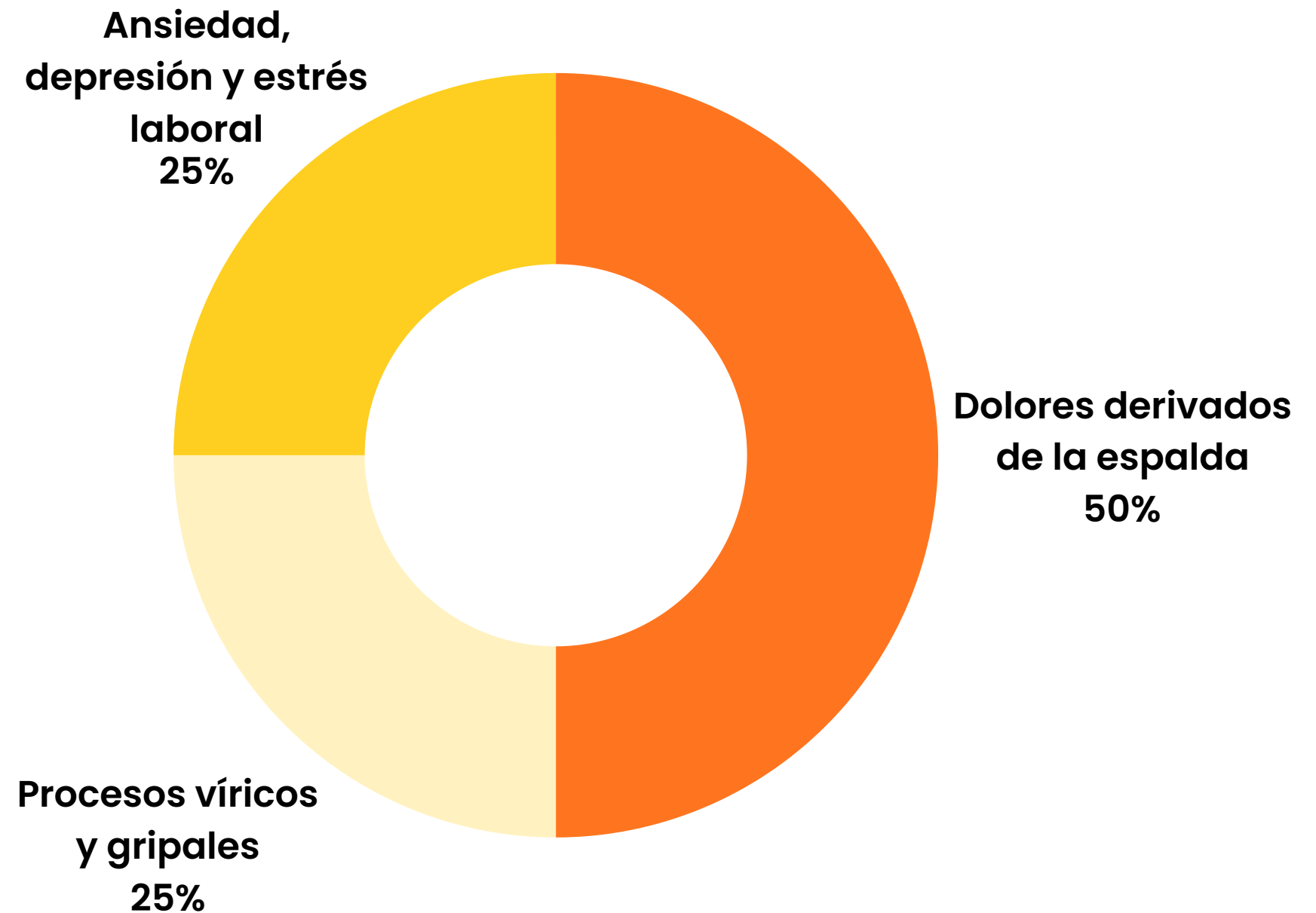
Disminución bajas laborales, reduce el sedentarismo y las lesiones



Atrae y retiene el talento

Causas frecuentes de baja laboral

El **75%** de las bajas laborales están relacionadas con la salud física y mental y serían evitables.



COMO SON LOS TALLERES:



PRÁCTICOS Y AMENOS:
dinámicas y juegos



DURACIÓN: 2h aprox



PARTICIPANTES: 15-20



PROFESIONALES DE LA SALUD:
psicólogos, fisio, nutricionista



DESAYUNO SALUDABLE



FOTOS Y VIDEO para RRSS



**PLACA DE EMPRESA
saludable.**



**OPCIÓN DE TRAMITACIÓN
BONIFICACIÓN**

Formación transversal 100% bonificable

GESTIÓN DEL ESTRÉS



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 y a sentirse mejor en el ámbito laboral.



- ¿Qué es el estrés 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.

Formato presencial
Horas por especificar
Tutor de la formación (Psicóloga)
100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y COMUNICACIÓN

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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Psicóloga)
100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

GESTIÓN DE EMOCIONES

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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Psicóloga)
100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

GESTIÓN DE EQUIPOS Y LIDERAZGO

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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Psicóloga)
100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

MIDFULNESS 360°

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, mejorando a su vez el sueño y el descanso

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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Psicólogo)
100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

COHESIÓN DE EQUIPOS

En este taller, a través de juegos y técnicas como la risoterapia, fomentaremos el positivismo, la unión del grupo y el aumento de la motivación. Los objetivos de este curso son mejorar la integración entre sus miembros y aumentar la productividad laboral. Se busca potenciar las cualidades de las personas, la resolución de problemas conjunta y la confianza para optimizar el rendimiento grupal.



- Mejora del clima laboral y aumento de la motivación
- Retos y juegos para fomentar el trabajo en equipo
- Técnicas de risoterapia para un Ambiente de Trabajo Saludable.

Formato presencial

Horas por especificar

Tutor de la formación (Psicólogo)

100% bonificable (opción de tramitación)

Formación transversal 100% bonificable

Espalda Sana



Formación enfocada a personal que está en continuo movimiento en su puesto de trabajo, independientemente del esfuerzo o dureza de sus movimientos (operario de almacén, carretillero, operario industrial...)

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

- Rutina de estiramientos y trabajos isométricos.
- 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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Fisioterapeuta/entrenador personal)
100% bonificable (opción de tramitación)

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.

- Rutina para la correcta posición en la mesa de trabajo.
- Programa de estiramientos para combatir la inactividad física.
- Hábitos de movilidad de aplicación diaria.
- Trabajo de fuerza, tono e isometría para reforzar el sistema músculo-esquelético.



Formato presencial

Horas por especificar

Tutor de la formación (Fisioterapeuta/entrenador personal)

100% bonificable (opción de tramitación)

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 en el entorno laboral.

Conciencia sobre cómo los hábitos alimenticios impactan en el bienestar físico y mental en el trabajo.

- Adquirir habilidades prácticas para preparar comidas saludables para llevar al trabajo.
- 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
Horas por especificar
Tutor de la formación (Nutricionista)
100% bonificable (opción de tramitación)



Oviedo



Gijón



Avilés

el gabinete

c/Asturias 39-bajo
635516310

info@elgabinete.com
www.elgabinete.com

el gabinete

FORMACIÓN TRANSVERSAL 100% BONIFICABLE