

# IMPULSAMOS EL BIENESTAR EN TU EMPRESA

MEJORA DE COHESIÓN, INTEGRACIÓN Y PRODUCTIVIDAD EN EQUIPOS



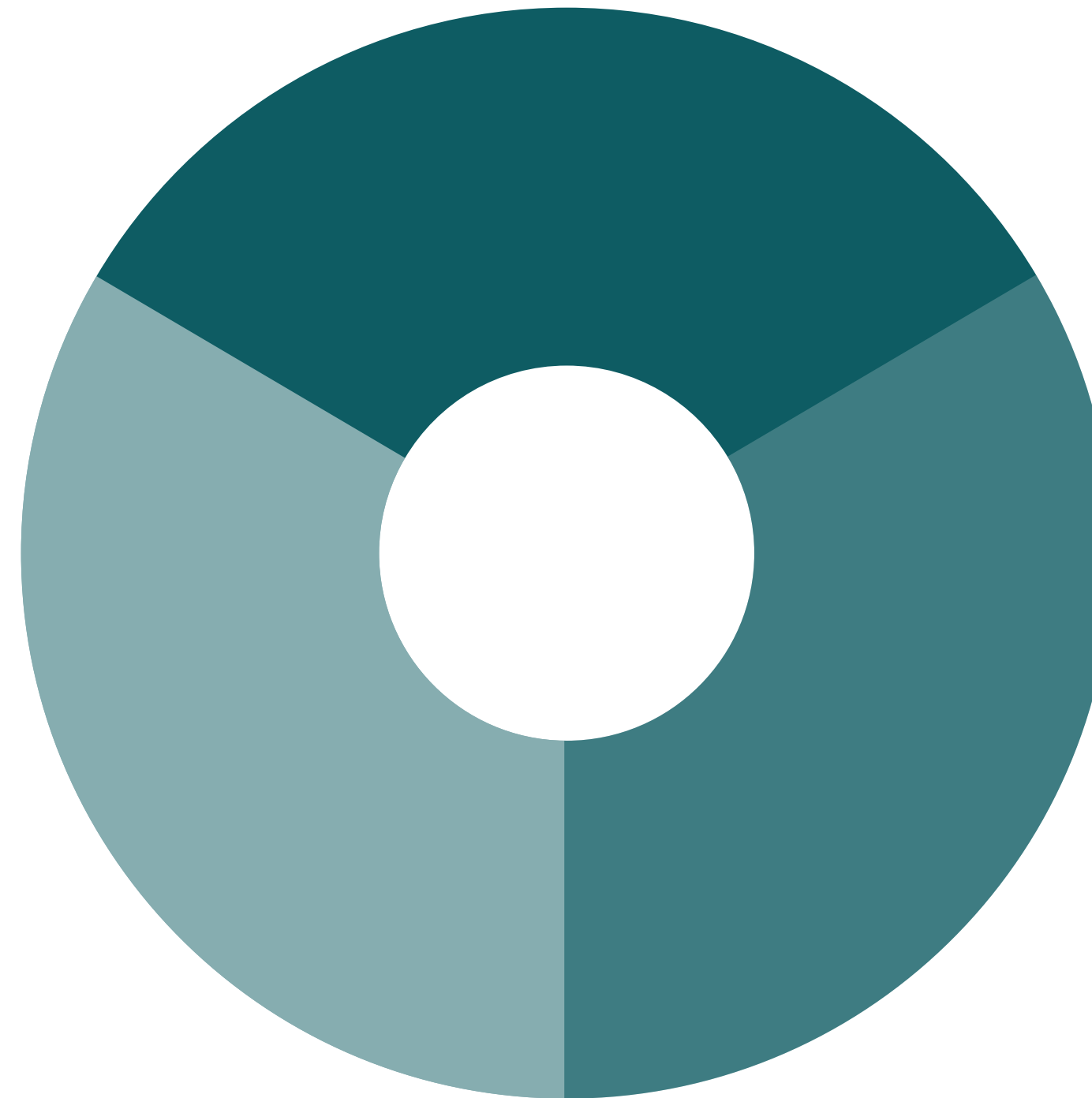
IMPULSA Vitality

## Causas frecuentes de baja laboral

**50%**

Dolores  
derivados de la  
espalda 50%

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



**25%**

Procesos  
víricos y  
gripales 25%

**25%**

Ansiedad,  
depresión y  
estrés laboral  
25%



# 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



11000  
Espalda sana

11002  
Yoga para  
reducir el  
estrés

11002  
Movilidad y  
estiramientos  
en la oficina

11003  
Entrenamiento  
físico adaptado al  
ámbito laboral.

11004  
Técnica de masajes  
para combatir el  
estrés laboral



# Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

## SALUD MENTAL

**12001**

**Gestión del estrés en el ámbito laboral**

**12002**

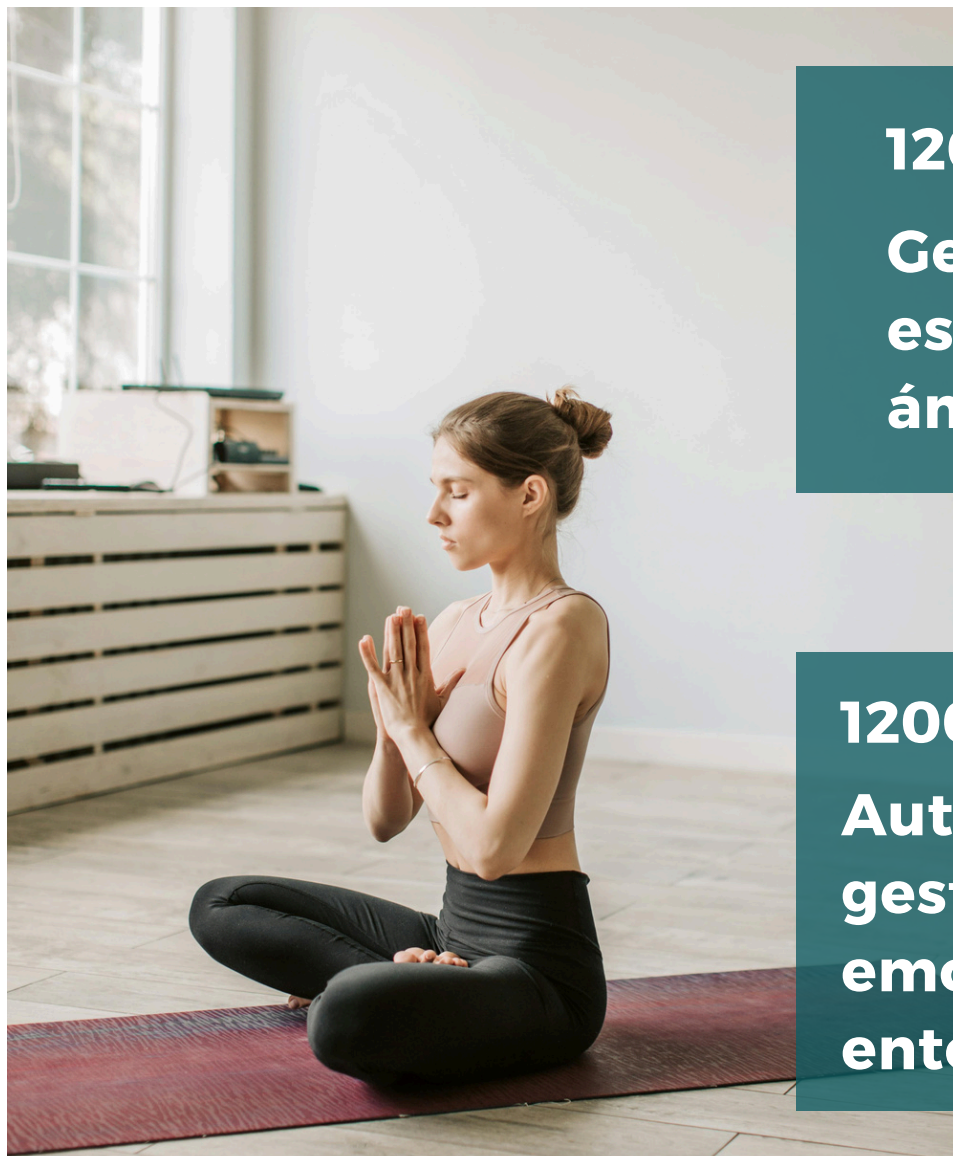
**Autocontrol y gestión de las emociones en el entorno laboral**

**12003**

**Resolución de conflictos y comunicación en el entorno laboral.**

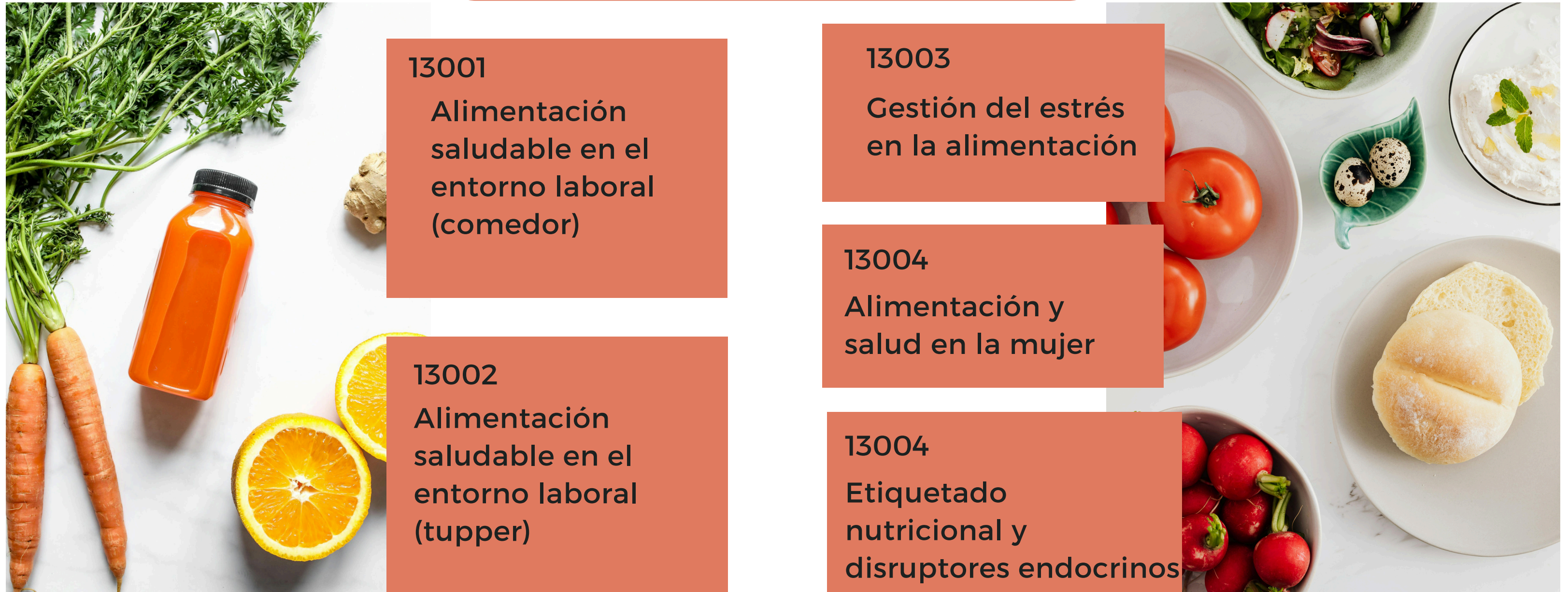
**12004**

**Gestión de equipos y liderazgo**



# Formaciones presenciales y online completamente bonificables.

## CUERPO Y ALIMENTACIÓN



13001

Alimentación saludable en el entorno laboral (comedor)

13002

Alimentación saludable en el entorno laboral (tupper)

13003

Gestión del estrés en la alimentación

13004

Alimentación y salud en la mujer

13004

Etiquetado nutricional y disruptores endocrinos

# SALUD FÍSICA



Formación transversal 100% bonificable

# Espalda Saludable

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.

- 1 Rutina de estiramientos y trabajos isométricos.
- 2 Movilidad y activación de la musculatura profunda
- 3 Correcta manipulación de cargas y corrección postural.
- 4 Trabajo de fuerza y tono para reforzar el sistema musculoesquelético



**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(Fisioterapeuta/entrenador personal)

**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.

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

**Formato:** presencial / Online  
**Horas:** por especificar  
**Tutor de la formación:**  
(psicólogo/coaching profesional)

**100%bonificable(tramitación incluida)**



**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.

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



**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(Fisioterapeuta/entrenador personal)

**100%bonificable(tramitación incluida)**

**Formación transversal 100% bonificable**

## **Entrenamiento físico adaptado al ámbito laboral.**

Formación dirigida a empleados que pasan gran parte de su jornada laboral en entornos estáticos o con escasa actividad física (oficinas, atención al cliente, tareas administrativas...).

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.



- 1** Fortalecimiento Físico para Empleados de Oficina.
- 2** Rutinas de Bienestar para Espacios Estáticos.
- 3** Postura y Movimiento en el Entorno Laboral.

**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(Fisioterapeuta/entrenador personal)

**100%bonificable(tramitación incluida)**

**Formación transversal 100% bonificable**

## **Técnicas de masaje y terapias 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 terapias alternativas 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 negativos del sedentarismo.

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

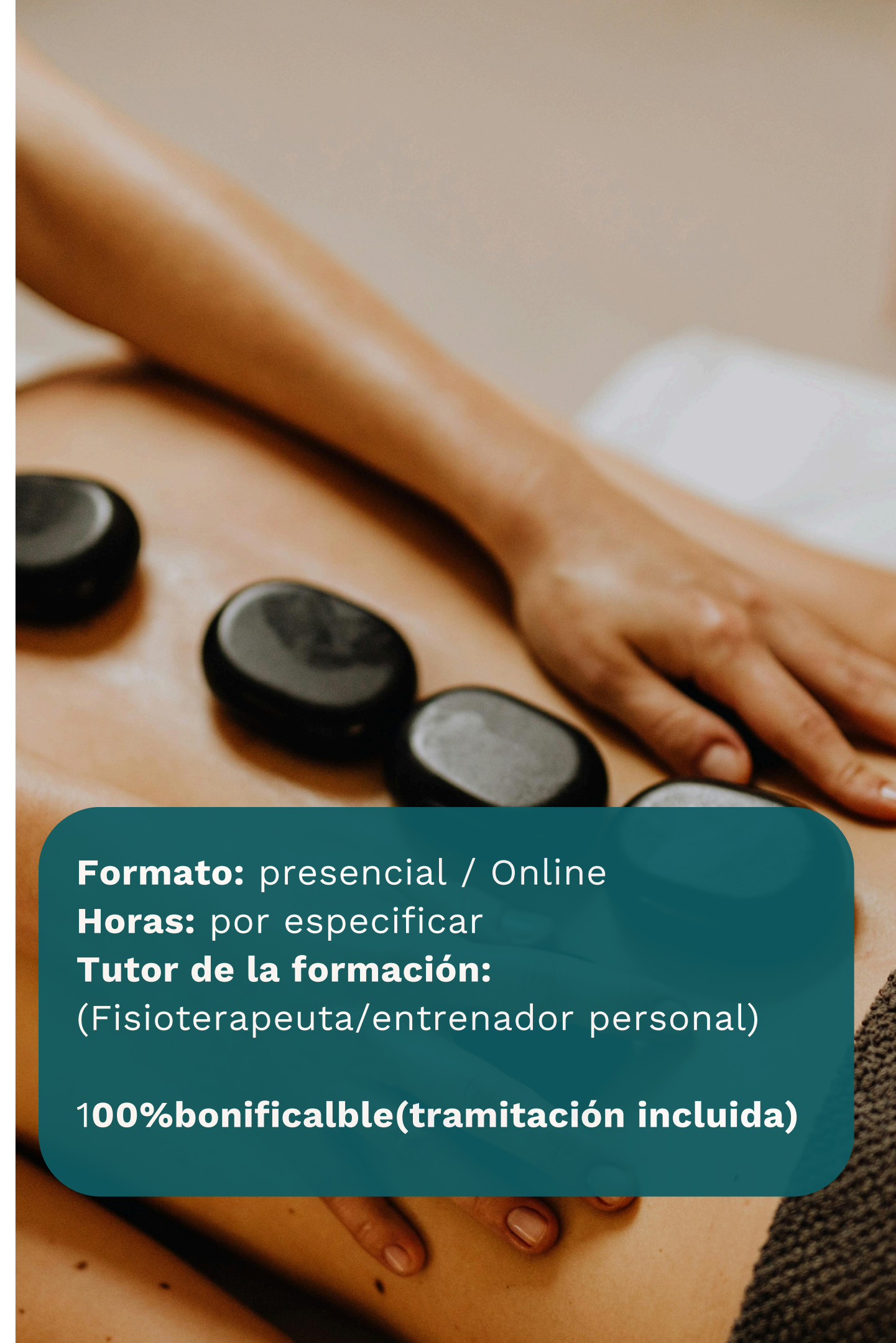
**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(Fisioterapeuta/entrenador personal)

**100% bonificable (tramitación incluida)**



A young woman with dark hair tied back is laughing joyfully, looking down at a device she is holding in her hands. She is wearing a black t-shirt, a gold chain necklace with a circular pendant, and a gold hoop earring. On her left forearm, there are several tattoos, including the word 'PAPA' and some numbers. The background is a softly lit indoor space with a lamp and a window.

**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 y a sentirse mejor en el ámbito laboral.

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

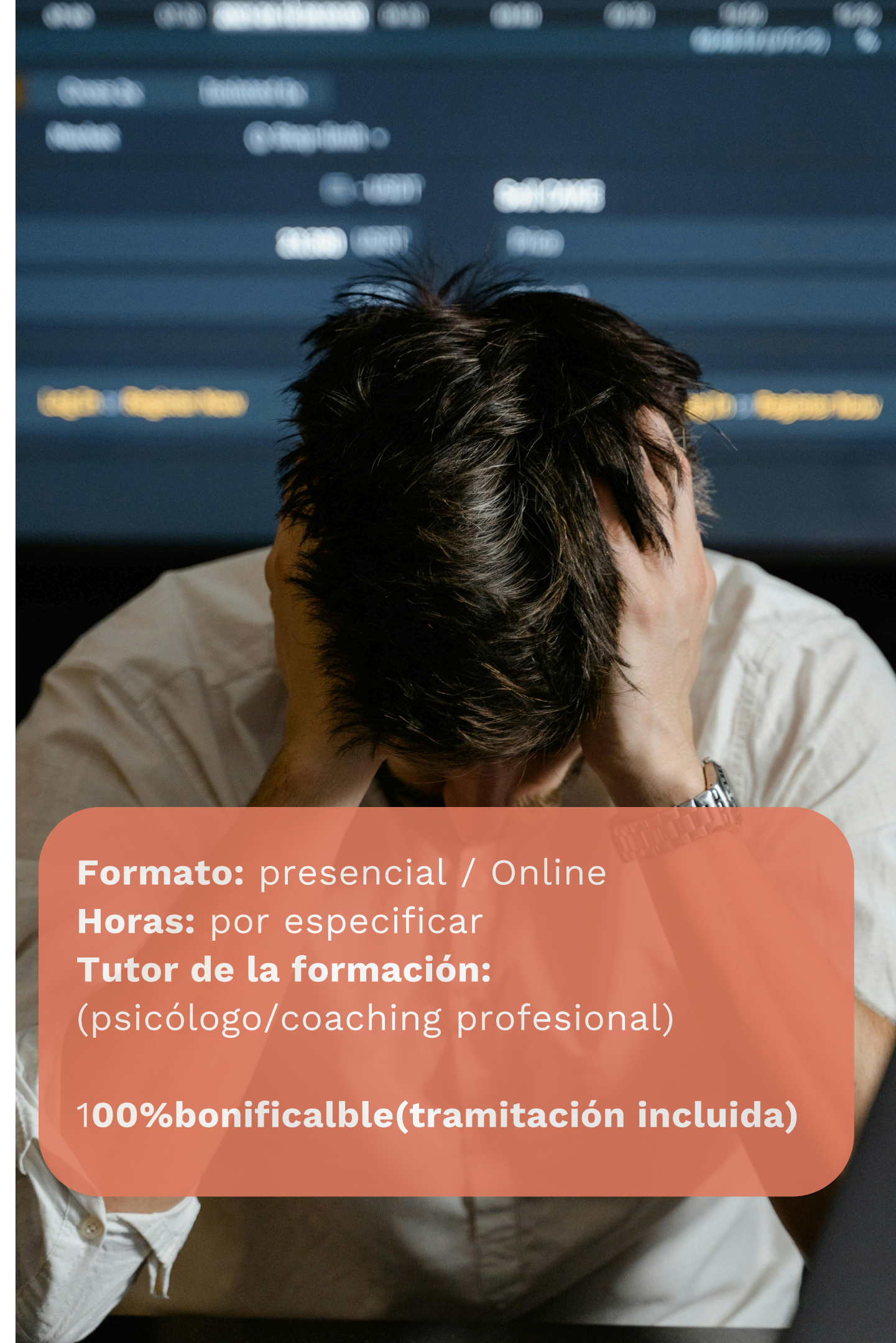
**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(psicólogo/coaching profesional)

**100% bonificable (tramitación incluida)**



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.

- 1 Reconocer y prevenir la alteración emocional.
- 2 Influencia del entorno laboral en el bienestar personal.
- 3 Capacitar a los participantes para mejorar el bienestar de todo el equipo.
- 4 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:**  
(psicólogo/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.

- 1 Aplicar técnicas para manejar situaciones difíciles y emociones intensas.
- 2 Identificar los diferentes tipos de conflictos y sus causas.
- 3 Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, escucha activa, la empatía y la asertividad.
- 4 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:**  
(psicólogo/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.

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



**Formato:** presencial / Online  
**Horas:** por especificar  
**Tutor de la formación:**  
(psicólogo/coaching profesional)  
**100% bonificable (tramitación incluida)**



# CUERPO Y ALIMENTACIÓN

**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.

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.

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

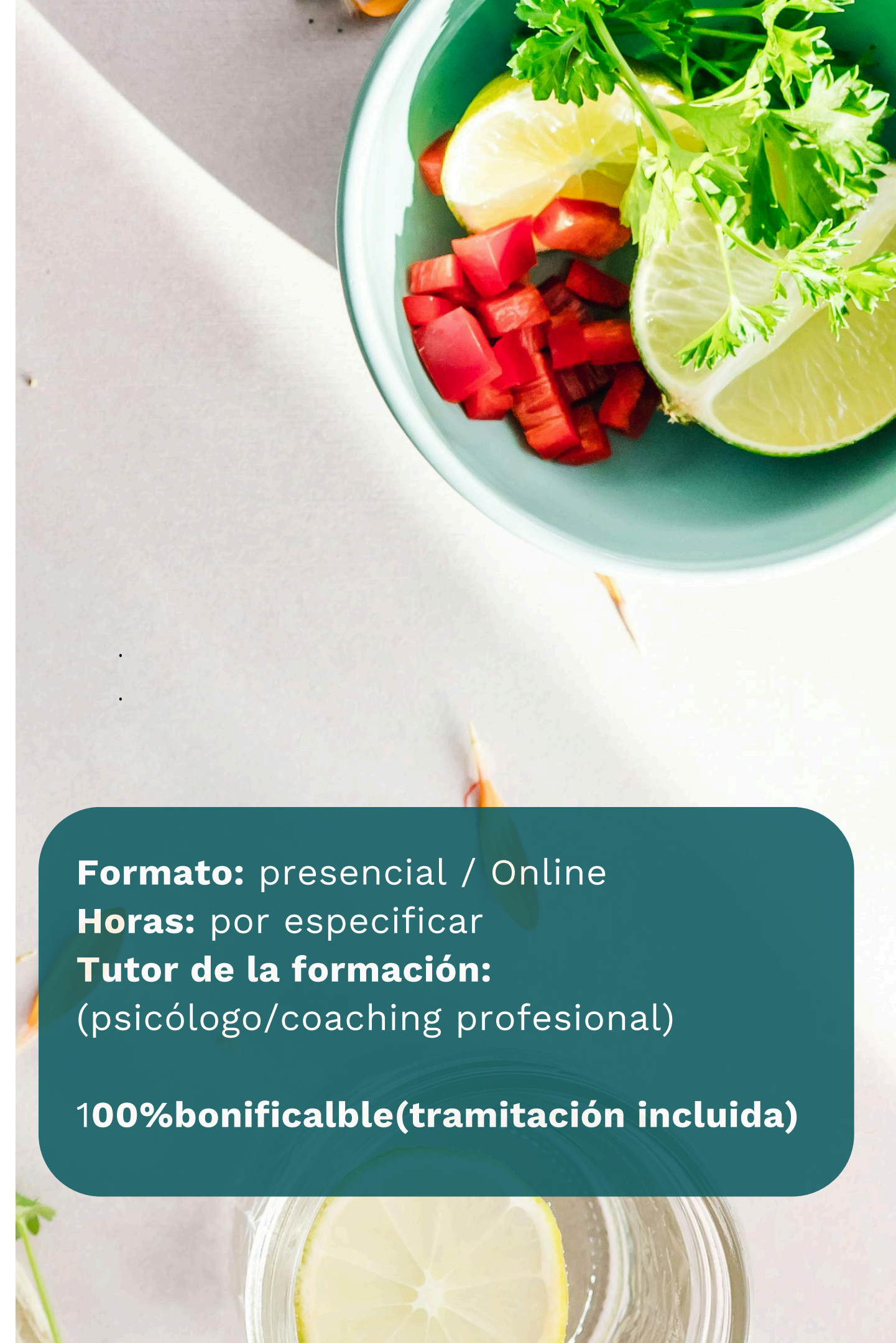
**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**

(psicólogo/coaching profesional)

**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 en el entorno laboral.

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

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

**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:**  
(psicólogo/coaching profesional)

**100%bonificable(tramitación incluida)**



Formación transversal 100% bonificable

## Alimentación y gestión del estrés - Mindfulness

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.

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.

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

**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:** coach profesional

**100%bonificable(tramitación incluida)**



Formación transversal 100% bonificable

## Alimentación y salud en la mujer

Durante la formación se abordarán los aspectos clave de la alimentación y el bienestar femenino, teniendo en cuenta las distintas etapas de la vida de la mujer, cambios hormonales que influyen en la energía, el estado de ánimo y la salud.

Se compartirán estrategias para comprender mejor el propio cuerpo y acompañar en las etapas como el ciclo menstrual, el período perimenopáusico y la menopausia, favoreciendo el equilibrio hormonal y el bienestar diario.

- 1 Alimentación y ciclo hormonal femenino
- 2 Estrategias nutricionales para la perimenopausia y la menopausia.
- 3 Hábitos de autocuidado y bienestar integral de la mujer.

**Formato:** presencial / Online

**Horas:** por especificar

**Tutor de la formación:** coach profesional

**100%bonificable(tramitación incluida)**



Formación transversal 100% bonificable

## Etiquetado nutricional y disruptores endocrinos

Durante la formación se aprenderá a interpretar el etiquetado de los alimentos y a reconocer sustancias que pueden actuar como disruptores endocrinos en productos de consumo habitual. El objetivo es ofrecer herramientas prácticas para tomar decisiones de compra más conscientes y saludables.

- 1 Cómo leer e interpretar correctamente el etiquetado nutricional.
- 2 Identificación los disruptores endocrinos en alimentos y envases.
- 3 Estrategias para elegir productos más seguros y saludables.

**Formato:** presencial / Online  
**Horas:** por especificar  
**Tutor de la formación:** coach profesional

**100%bonificable(tramitación incluida)**



# CONTACTO



[www.impulsavitality.com](http://www.impulsavitality.com)



[hello@impulsavitality.com](mailto:hello@impulsavitality.com)



+34 64 486 55 06 - Estefanía Mata



+34 66 901 84 86 - Paola Cóser

