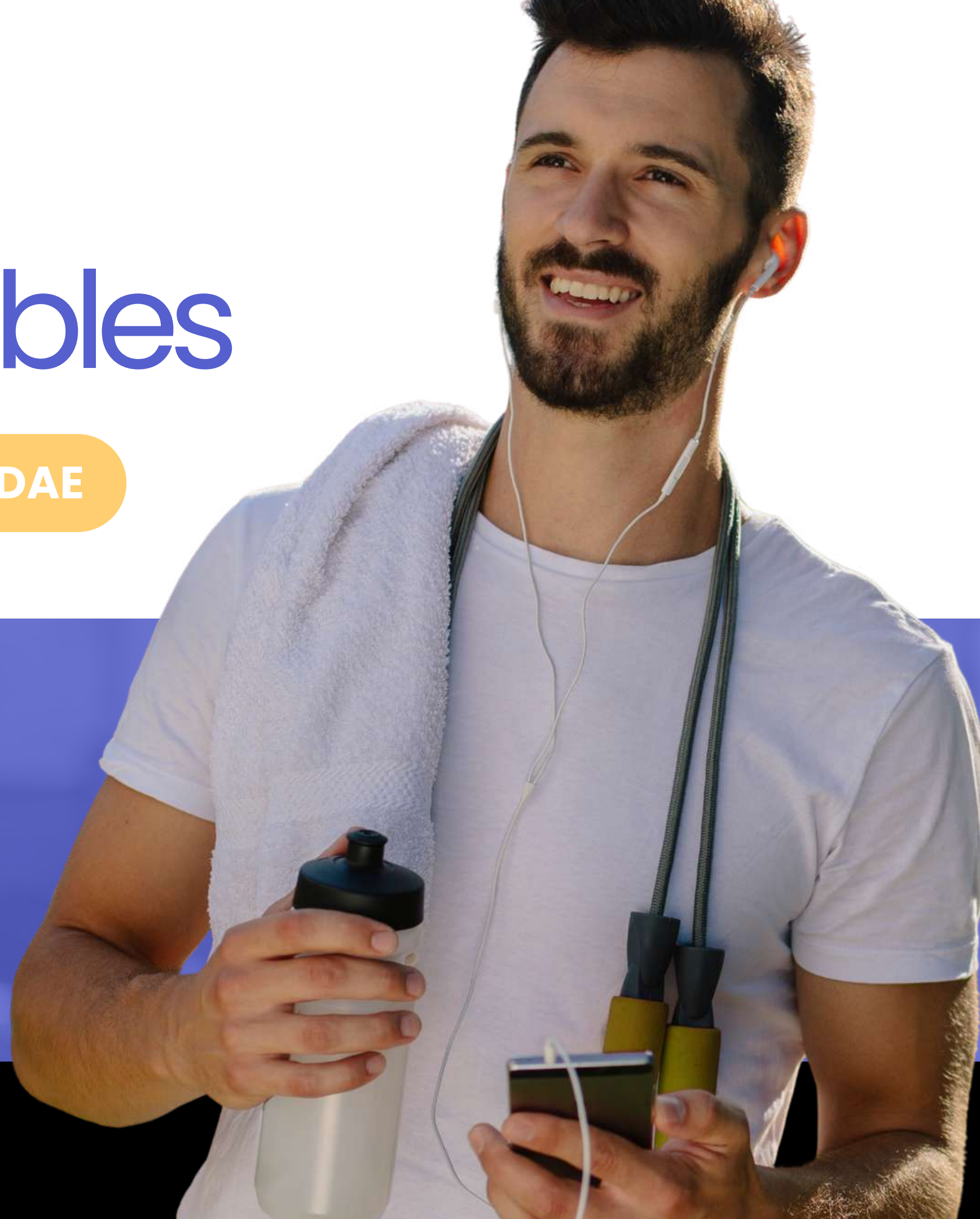


Curso de Hábitos saludables

Online o presencial

Bon. FUNDAE

temporing formación

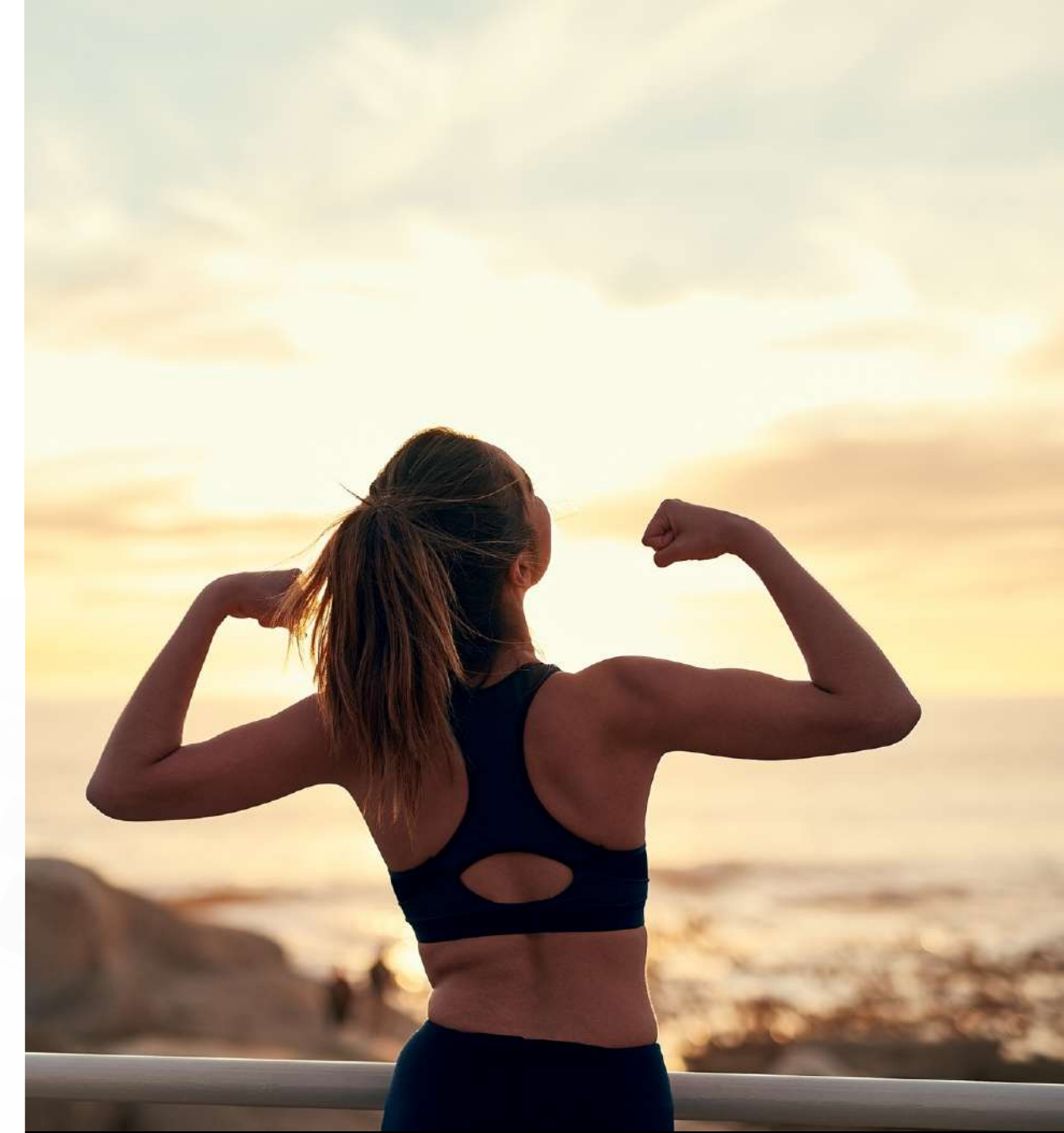


Presentación

En entornos laborales cada vez más exigentes la salud no es solo un tema personal. Impacta directamente en el rendimiento, la motivación y el ambiente laboral.

Invertir en la formación en hábitos saludables es apostar por personas más equilibradas, equipos más productivos y organizaciones más sostenibles.

temporing **formación**



**“Cuidar a las
personas es cuidar
el corazón de la
empresa”**

Beneficios para los empleados



1

Más energía y
concentración



2

Menor estrés y
ansiedad



3

Mejora del sueño
y el descanso



4

Alimentación
consciente y
equilibrada



5

Mayor motivación
y autoestima

Beneficios para la empresa



Reducción del
absentismo y bajas
médicas



Aumento de la
productividad y el
enfoque



Clima laboral
positivo y
colaborativo

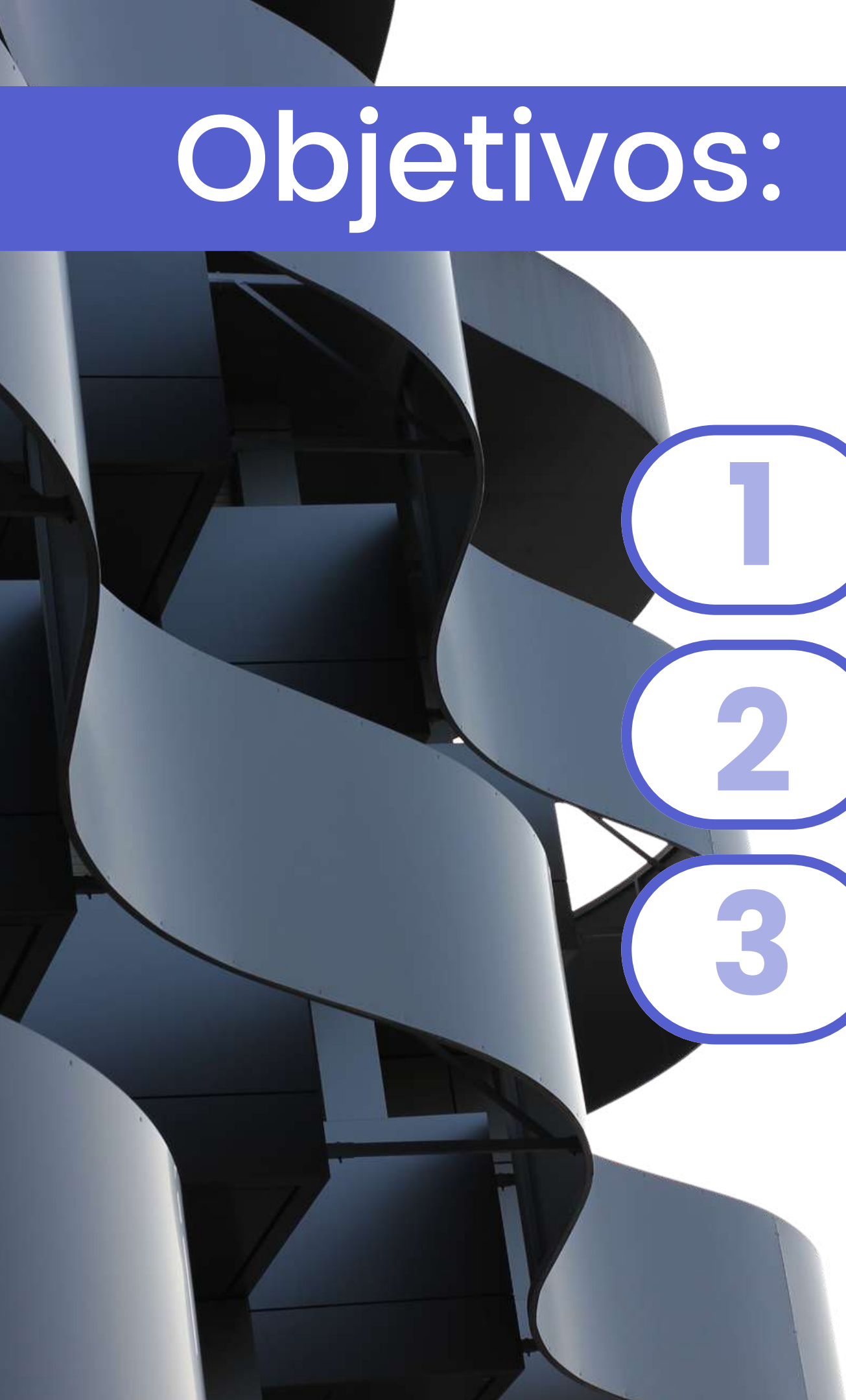


Cultura
organizacional
saludable



Prevención del
estrés laboral y
burnout

Objetivos:



1

Aprender a cuidarte mejor en tu día a día.

2

Mejorar tu energía, concentración y bienestar general.

3

Incorporar rutinas simples que te ayuden a sentirte bien física y mentalmente.

Propuesta de formación.

Introducción a los hábitos saludables

Contenido

- Definición y beneficios.
- Impacto en la calidad de vida y prevención de enfermedades.



Alimentación balanceada

Contenido

- Nutrientes esenciales y sus funciones.
- Planificación de una dieta equilibrada.
- Hidratación adecuada.



Actividad física y ejercicio

Contenido

- Beneficios del ejercicio regular.
- Tipos de actividades físicas.
- Cómo incorporar el ejercicio en la rutina diaria.



Salud mental y manejo del estrés

Contenido

- Técnicas de relajación y mindfulness.
- Estrategias para afrontar el estrés y la ansiedad.
- Importancia del equilibrio emocional.



Higiene y descanso

Contenido

- Prácticas de higiene personal.
- Importancia del sueño y técnicas para mejorarlo.
- Rutinas para un descanso reparador.



Prevención y autocuidado

Contenido

- Identificación de factores de riesgo.
- Hábitos para evitar enfermedades comunes.
- Fomento de la responsabilidad en la salud personal.



Presupuesto y horarios.



Online, virtual o presencial



Duración y horarios a medida



Fechas bajo demanda



Precio a consultar dependiendo de las necesidades



Posibilidad de
bonificación
FUNDAE

Y tú, ¿eres temporing?

training@temporing.es

[618 68 80 52](tel:618688052)



temporing formación