



Programas y Actividades para el bienestar de la organización
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Interviniendo en AWF - All Ages



Intervención en AWF Interviniendo en All Ages

Los jóvenes de hoy serán los trabajadores
añosos de mañana.

Los ageing workers de hoy son el valor
corporativo del conocimiento, la experiencia,
la madurez.

Prevención de riesgos

- Seguridad
- Higiene
- Ergonomía
- Psicología

Promoción de la salud

- Física
- Psicológica
- Social



Objetivo

Mejorar y mantener la salud y el bienestar integral de la persona desde la organización, previniendo la enfermedad y la incapacidad, y promoviendo la salud global creando entornos y condiciones propiciatorias que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.





¿Cómo lo hacemos?

Servicio de gestión e/o implementación de actividades y programas para la promoción de la salud física, emocional y social.





¿Qué son los programas y actividades para la promoción de la salud?

Acción Salud a través de sus profesionales sanitarios (médicos, psicólogos, DUE), guía a las personas de la organización para definir, organizar y coordinar las actividades de promoción de la salud desde una perspectiva biopsicosocial.

Nuestro papel se extiende desde el diseño completo de un programa de actividades para la promoción de la salud, hasta la participación como gestores externos de las actividades que ya se realizan en la organización, dotándolas de un continuum que facilite el máximo rendimiento.



Promoción de la salud



Promociona tu salud, promociona tu vida

Se trabaja desde el **punto de vista de Cambio Cultural**, involucrando desde el principio a los Agentes de Salud de la propia organización.

Se favorece la **participación del mayor número de trabajadores posible**, ofreciendo actividades modulares variadas, para **fomentar hábitos saludables en la vida personal y profesional** que permitan la adaptación y cambio hacia una verdadera **Cultura Corporativa Saludable**, desde el convencimiento individual.

Se fomenta la implicación de los trabajadores a través de los **Embajadores de Salud**, que serán **formados en Habilidades para el Liderazgo Saludable**, guiando y acompañando al resto de compañeros a lo largo del proceso.

Con el fin de fomentar la participación y la implicación de los trabajadores se proponen diferentes competiciones, retos y desafíos.



👤 Salud Física



- Work & Wellness (2W).
- Promoción de la actividad física: “caminadores imparables”, actividades en familia, ... (adaptada a las posibilidades de movilidad).
- Salud Postural.
- Mantenimiento Saludable.

Alimentación Saludable



¿QUÉ VAS A HACER DE COMER HOY?

- **Pautas alimentarias** en el trabajo con recomendaciones por necesidades nutricionales (edad, género, exigencias laborales de actividad física, turnos de trabajo...).
- **Healthy tappers:** ¿Qué me llevo al trabajo?
- **Cocinando en casa:** Aliméntate de Salud
- Necesidad individual específica: Servicio Nutrición y Dietética

📍 Salud emocional



Salud emocional

- Promoción de hábitos saludables:



① Salud emocional

PERCIBIR EMOCIONES

COMPRENDER
LAS EMOCIONES

MANEJAR EMOCIONES

(IN)FÓRMATE!!

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Social

- Liderazgo Saludable
- Comunicación interpersonal eficaz
- Prevención de situaciones de acoso, conflicto,...
- Clima Laboral Saludable (Happy Force)
- Teambuilding

Nuestro compromiso con la **Salud**, la **Seguridad** y el **Bienestar** se pone también de manifiesto a través de nuestros servicios de:



Evaluación de Riesgos Psicosociales



Estudios de Clima

- Los programas de promoción de la salud

Son una inversión, No un gasto



Por cada € invertido en
Seguridad y Salud en el trabajo

El retorno en la empresa es de 5 €

⁽¹⁾ Estudio de la Agencia Europea de la Seguridad y
Salud en el Trabajo



“Sólo hay una cosa peor que [invertir en] tus empleados y que se vayan... No [invertir] y que se queden”

Henry Ford

Promociona tu salud, promociona tu vida

GRUPO
 **ERGOS**
www.grupoergos.com

¿Te ayudamos?



www.accion-salud.net · info@accionsalud.net



Promociona tu salud, promociona tu vida

* Empresa colaboradora