

## **CURSOS EMPRESA SALUDABLE**

### **EJERCICIO FÍSICO**

#### [EXECUTIVE RUNNING: CORRER PARA VIVIR MEJOR](#)

**28/06/2018(3 horas)**

El equilibrio es la clave para el éxito sostenible de cada profesional y el running es una de las herramientas más potentes entre los hábitos saludables de los ejecutivos: aumenta la salud general, ayuda a manejar el estrés, sube la autoestima, desarrolla el autocontrol emocional, estimula la creatividad y la concentración. Y sobre todo nos hace más felices en el trabajo y fuera. El running saludable incorporado como hábito se convierte en un generador de positividad y motivación en personas y equipos. El programa se enfoca en el equilibrio vital necesario para asegurar que cada persona viva, trabaje, y corra para mejorar su vida.

#### [QI GONG \(GIMNASIA CHINA\) EN LA EMPRESA](#)

**27/09/2018 (3 horas)**

El Qi Gong proviene de la medicina tradicional china y es similar al TAI CHI. Consiste en una gimnasia suave basada en prácticas posturales, técnicas de respiración y en relajación mental.

Al finalizar las sesiones de entrenamiento, se facilita la aplicación diaria al puesto de trabajo con unas pautas fáciles de seguir por los asistentes.

#### [PUNTO DE ENCUENTRO SALUDABLE: PLAN DE ACTIVACIÓN Y PUESTA EN FORMA CON ANA CASARES](#)

**24/09/2018 (3 horas)**

Formación teórico-práctica dirigida a la puesta en forma y el bienestar a partir de integrar un hábito de ejercicio físico saludable y divertido.

### **NUTRICIÓN**

#### [MINDFUL EATING + TALLER DE COCINA SALUDABLE \(con degustación\)](#)

**06/10/2018 (8 horas)**

Mindful Eating es poner atención plena (mindfulness) en el acto de comer, a la hora de escoger, cocinar y comer los alimentos. Pero también es poner atención en cómo los comemos, qué emociones nos despiertan y qué necesidades subyacen detrás ciertas conductas a la hora de

comer. La práctica del Mindfulness y Mindful Eating ayuda a hacer elecciones más conscientes e intuitivas en torno a la alimentación, desde la libertad y la responsabilidad y no desde la imposición externa, utilizando todos los sentidos para escoger alimentos que sean tanto nutritivos como placenteros, y aprendiendo a estar conscientes de los diferentes tipos de hambre, conectar con las emociones que nos produce comer y de las señales de saciedad para guiar las decisiones de cuándo comenzar y parar de comer.

## **HÁBITOS SALUDABLES**

### REORDENACIÓN POSTURAL Y BIENESTAR PERSONAL/PROFESIONAL

**01/10/2018 al 08/10/2018 (6 horas)**

A partir de tomar conciencia de los hábitos posturales, los participantes aprenderán rutinas básicas para reordenar y educar su postura. Esto conducirá a un funcionamiento eficaz de músculos y articulaciones lejos de sobrecargas y tensiones causadas por posturas inadecuadas, gestos repetitivos o hábitos no saludables.

### EJERCICIO CARDIOVASCULAR SALUDABLE Y HÁBITOS DE DESCANSO

**15/11/2018 al 22/11/2018 (6 horas)**

El ejercicio físico es a un recurso altamente efectivo para mejorar nuestro bienestar y nuestra calidad de vida. Aumenta la salud general, reduce el estrés, mejora nuestra imagen corporal, aumenta la autoestima, estimula la creatividad y la concentración, nos ayuda a dormir mejor, y favorece las relaciones sociales. El presente curso se centra en el desarrollo de dichas capacidades.

## **BIENESTAR EMOCIONAL**

### AUTOMOTIVACIÓN CON HERRAMIENTAS DE PNL

**25/09/2018 (5 horas)**

La Programación Neurolingüística (PNL) es el arte de la excelencia personal y profesional y su objetivo es proporcionar a las personas herramientas que les permitan obtener los mejores resultados.

La PNL es un conjunto de técnicas que ayudan a generar cambios efectivos y rápidos en las capacidades y comportamientos de las personas. Además, permite comprender la forma en la que cada individuo configura sus propios pensamientos y emociones, así como su forma de comunicarse.

Esta metodología ofrece las dinámicas y herramientas necesarias para superar dificultades, dotando a las personas de nuevos recursos que les permitirán adquirir capacidades, cambiar creencias, valores o incluso identidades.

Las empresas de la sociedad actual se centran en el factor capital de su productividad, las personas.

### TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: AUTOCONTROL, GESTIÓN DEL ESTRÉS Y VISIÓN POSITIVA

**02/10/2018 a 16/10/2018**

"Una empresa feliz es una empresa más rentable" Las personas que se sienten felices son más productivas en su trabajo, lo que al final genera mayores rentabilidades.

Las personas que se sienten desmotivadas, tristes y trabajan en ambientes negativos, realizan sus labores con el simple objetivo de cumplir y lograr lo mínimo que le piden.

«El dinero no da la felicidad», reza el tópico («pero ayuda mucho», añaden los más realistas). El estudio «Los orígenes de la felicidad» de la London School of Economics, basado en varias encuestas que realizaron en cuatro países a 200.000 personas, concluye que el dicho es cierto: la felicidad depende más de las relaciones personales y de la salud física y mental que del nivel de ingresos.

### MINDFULNES PARA EL ESTRÉS

**11/09/2018 (2 horas)**

Te proponemos participar en una sesión en abierto para conocer qué es el Mindfulness.

Cruz Intxaurre, profesor de mindfulness acreditado por Respira Vida Breathworks y colaborador de Ain te invita a participar de una SESIÓN DE MINDFULNESS.

¿QUÉ ES MINDFULNESS? Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales. *Vidyamala Burch*

### NEUROLIDERAZGO HACIA EL TRABAJO EN EQUIPO Y EXCELENCIA

**23/10/2018 (8 horas)**

Acción formativa práctica e interactiva, dirigida a apoyar el desarrollo de habilidades en el trabajo de equipo y la excelencia personal y profesional. De forma sencilla y amena, a la vez que profunda y eficaz, será una experiencia colectiva donde experimentar de primera mano todos los contenidos. Con aplicaciones prácticas desde el primer momento. Un viaje por nuestra propia Excelencia.