

Controla el estrés en el trabajo

Micro charlas de alto impacto



Sobre el trabajo actual...

Somos conscientes que la nueva realidad que vivimos dista mucho de la imagen que todos tenemos del teletrabajo. Espacios de trabajo improvisados en la mesa del comedor, largas jornadas sentados donde la conciliación no es tan real como todos pensamos, gran dificultad de separar la vida personal de la profesional,... condiciones poco propicias para un buen desempeño.

Todo esto sumado a las altas exigencias físicas de trabajar sentados y bajo situaciones de estrés durante mucho tiempo se traducen no sólo en aumentos de tasas de error, dificultad para concentrarnos, desmotivación o mal humor, también con otros trastornos más graves como depresión, cardiopatías o problemas músculo esqueléticos, que a medio plazo suponen una disminución de la productividad y el bienestar laboral.

En este sentido las empresas tienen mucho que decir. Cuentan con el escenario perfecto donde proponer soluciones que reviertan la situación. La promoción de una cultura de empresa donde el bienestar juegue un papel importante entre las personas que se encuentran en casa trabajando.

Te proponemos una solución



Control del estrés en el trabajo

Proponemos un ciclo de aprendizaje práctico presencial en formato charla para **proporcionar las herramientas necesarias que permitan controlar el estrés diario**. La base de la intervención se estructura en **tres partes**:

- **Micro charlas de alto impacto** para adquirir conocimiento.
- **Acción digital** para experimentar herramientas.
- Creación de un **plan práctico** de uso personal y laboral.



Metodología

100% digital | Hábitos prácticos

***Acciones de corta duración.** Sintetizamos el aprendizaje en acciones explicativas diarias de 5 minutos de duración a través de la **plataforma digital** de Gottraining. Contenidos digitales.

***Contenido práctico.** Facilitamos la puesta en marcha del contenido teórico trabajado en el día. Proponemos soluciones aplicables de forma inmediata al puesto de trabajo.

***Seguimiento.** Acompañamiento directo durante todo el programa para ayudar a establecer los nuevos comportamientos de la manera más sencilla. Consultor especializado en bienestar laboral y productividad.

***Divertidos y participativos.** Aplicamos un modelo gamificado para que los participantes se enganchen al programa, pongan en marcha las acciones y compartan las soluciones con su entorno.

Objetivos generales

Además de los objetivos específicos que buscamos con esta formación, queremos aportar **dos ideas** que, a nuestro parecer, no deben dejarse de lado en cualquier proceso que implique formación y aprendizaje:

*Promover y conseguir una motivación futura y predisposición por parte de los participantes a recibir nuevos talleres de formación, creando un interés intrínseco por conocer y desarrollar sus propias competencias. Lo que convierte a la formación, a parte de ser un proceso de mejora continua personal, en un aporte extra y un incentivo constante.

*Fomentar un ambiente divertido, cordial y productivo, donde la base del aprendizaje esté en la experiencia, despertando la curiosidad mediante la aplicación de una estructura en forma de taller y basado en la metodología del juego de gottraining, que, experimenta para crear experiencias.

Objetivos específicos

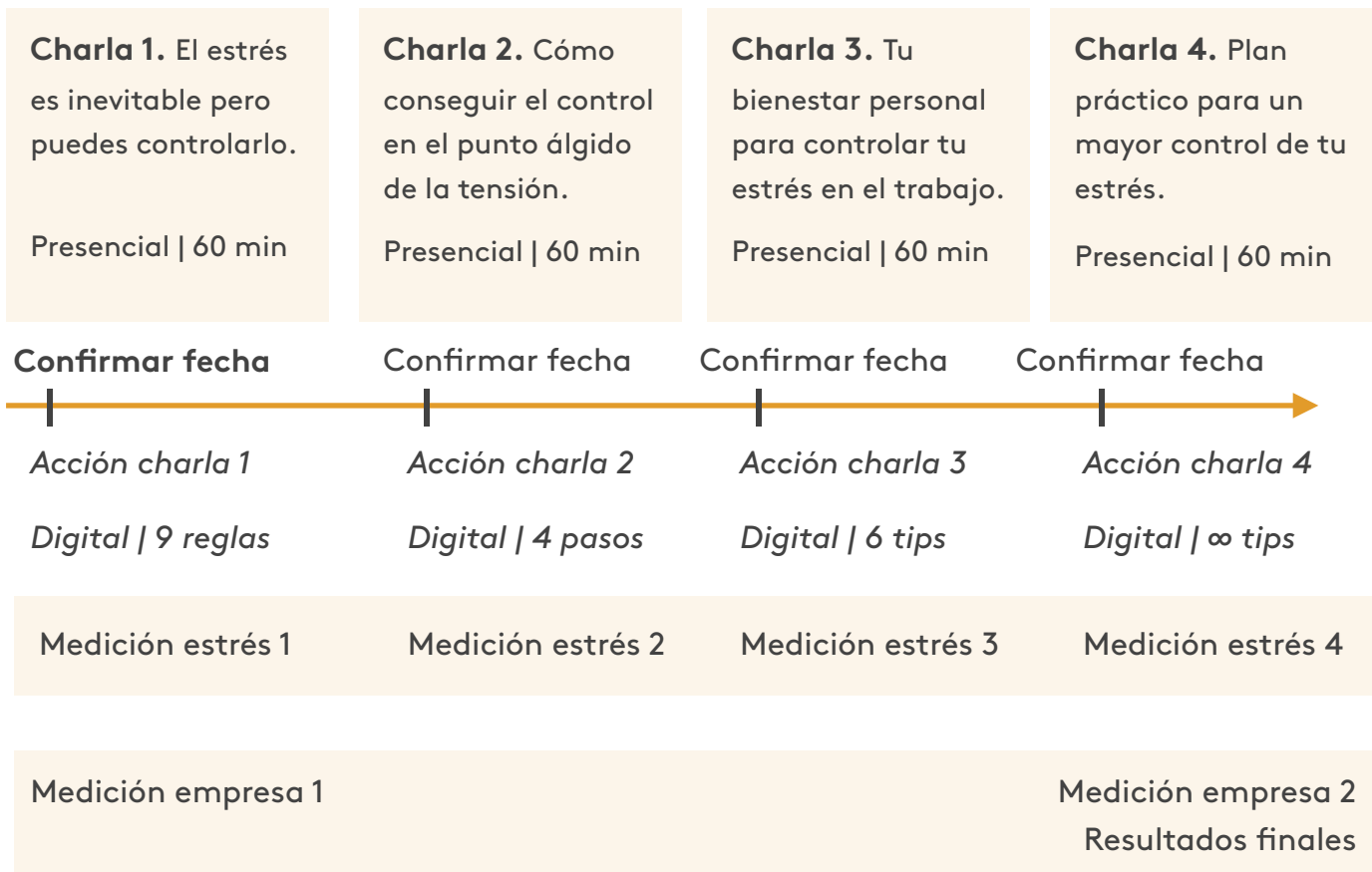
Buscamos **reducir el estrés y aumentar el rendimiento durante la jornada laboral** a través del aprendizaje y la puesta en marcha de habilidades y competencias que permitan optimizar la salud de trabajar en casa o en la oficina.

Al mismo tiempo queremos:

- Aprender a controlar el estrés diario en el trabajo.
- Entender cómo funciona el estrés.
- Crear un plan de acción realista y saludable.
- Aliviar la tensión física de pasar mucho tiempo delante del ordenador.
- Adquirir nuevos hábitos y rutinas eficaces.
- Mejorar el bienestar personal y profesional.
- Aumentar la energía personal atendiendo a los elementos mentales, emocionales y espirituales.
- Conocer herramientas de uso práctico para el entorno laboral.

Temporalización

Propuesta de implantación y desarrollo del programa en la empresa.



Mirco charlas

A través de este formato ponemos en escena comportamientos que favorecen hábitos de vida saludable de manera sencilla y divertida. Buscamos el minimalismo, la aplicabilidad y el impacto comprimido en poco tiempo para hablar sobre el control del estrés en el trabajo.

Concretamos la intervención en **4 charlas de entre 60 y 90 minutos.**

- **Charla 1.** El estrés es inevitable pero puedes controlarlo.
- **Charla 2.** Cómo conseguir el control en el punto álgido de la tensión.
- **Charla 3.** Tu bienestar personal para controlar tu estrés en el trabajo.
- **Charla 4.** Plan práctico para un mayor control de tu estrés.

**Cada charla tiene incorporado una acción digital para guiar de manera experimental las herramientas trabajadas durante la charla presencial.*

Charla 1. El estrés es inevitable pero puedes controlarlo.

Y tú, ¿tienes estrés?. Probablemente si: demasiadas tareas urgentes, demasiadas cosas que hacer, demasiadas conversaciones que gestionar, demasiadas llamadas que atender. Sientes que estás bajo una gran presión y eso genera que la calidad de tu trabajo se vea afectado. Entender que sacar el trabajo adelante no depende tanto de si sufrimos o no episodios de estrés sino de cómo abordamos las situaciones donde sentimos que no tenemos el control es el primer paso para lograrlo.

- Contextualización del estrés personal y laboral
- Reglas básicas para vencerle estrés en el trabajo

>>Acción digital | 9 Reglas

Charla 2. Cómo conseguir el control en el punto álgido de la tensión.

El estrés es una respuesta esencial en ambientes altamente competitivos. Antes de una reunión, de una llamada o de la entrega de un informe, el ritmo cardíaco y la tensión arterial aumentan. Estás más concentrado, más alerta y eres más eficaz. Pero, pasado un cierto nivel, el estrés compromete el rendimiento, la eficacia y, con el tiempo, la salud. Todo esto podemos aprender a controlarlo. Existen mecanismos sencillos de aplicar que pueden ayudarnos a “resolver” todas esas situaciones diarias que nos generan estrés durante la jornada laboral.

- La curva de Yerkes-Dodson
- El principio de evasión.

>>Acción digital | 4 pasos.

Charla 3. Tu bienestar personal para controlar tu estrés laboral.

¿Estás agotado, distante y cansado?. ¿Sientes que por mucho que trabajas no llegas?. El tiempo es un recurso limitado pero tu energía personal es renovable. Existen hábitos de conducta que podemos incorporar de forma inconsciente y automática a nuestro estilo de vida con el objetivo de reactivar regularmente la energía para fortalecer nuestra resistencia física, emocional, mental y espiritual.

- Gestión de la energía personal.
- Pautas para aumentar la energía y disminuir el estrés.

>>Acción digital | 6 Tips.

Charla 4. Plan práctico para un mayor control de tu estrés.

Existen días donde nos sentimos desbordados por la interminable lista de tareas. Cuanto estrés. Días donde trabajar se hace cuesta arriba, justo en ese momento donde necesitamos ser más eficientes. Más estrés. Son esos días en especial cuando tenemos que prestarnos más atención. Tener un plan para encontrar el foco, controlar las distracciones y reducir el estrés para conseguir hacer lo realmente importante.

- Inteligencia positiva
- Desarrollo de nuevas costumbres: herramientas personales.

>>Acción digital | ∞ tips

Acción digital

Buscamos facilitar de manera fácil, sencilla y eficaz la puesta en marcha de las recomendaciones vistas en cada una de las charlas. Durante las semanas siguientes a la finalización, los participantes recibirán una acción concreta a realizar que estará relacionada con el contenido trabajado en la sesión presencial.

***Acciones de alto impacto.** Cada día lanzamos pequeños “hábitos” que pueden implementar en cualquier momento del día para conseguir reducir el estrés y aumentar el rendimiento personal.

***No necesita material.** No hace falta usar ni chandal, ni zapatillas de deporte, ni ningún tipo de material deportivo específico. No se necesita una preparación especial. Sólo realizar la acción recomendada justo en el momento que pueda ponerla en marcha.

***Medir para mejorar.** Calcularemos de inicio el **índice de estrés personal** para realizar una seguimiento y ver el impacto de las acciones al final del programa.

***Escuela de bienestar.** Cada participante tendrá un perfil personal en el espacio privado de la empresa Opplus donde encontrará todo el contenido con las acciones a poner en marcha. Se realizará a través de la plataforma digital de Gottraining.

Plan práctico personal

Proponemos cerrar el programa con el desarrollo de un programa personal para **establecer las bases de los comportamientos** que hemos estado poniendo en marcha, **buscando cuatro objetivos simultáneos**:

- *Continuar la puesta en marcha y de valor de los contenidos e ideas para continuar implementando hábitos y rutinas eficaces para reducir el estrés.

- *Promover técnicas de trabajo y gestión de grupos, desarrollo de la motivación hacia el cambio y de nuevas líneas de acción para la mejora de habilidades y competencias que potencien el bienestar personal y profesional.

- *Extender las buenas prácticas identificadas individualmente al resto de equipos de trabajo, como estrategia de mejora continua del trabajo de equipo. Así como establecer un proceso de feedback de comprensión y desempeño.

- *Elaborar un plan personal de bienestar que conviva entre el espacio personal y el profesional. Cada participante que participe y finalice el programa al completo creará su propia rutina realista y prácticas a seguir para reducir el estrés y aumentar el rendimiento.

Bonifica el bienestar de tu empresa

La formación ayuda a las empresas a ser más competitivas. Un trabajador con los conocimientos y competencias adecuados es un trabajador productivo. Te ayudamos a formar a tu plantilla, mediante la bonificación en las cuotas que pagas a la Seguridad Social. Tú decides si organizas directamente la formación o si encomiendas su organización a una entidad externa que te ayude a programarla. – **FUNDAE**



Fundación Estatal

PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

Valor añadido

Activar escuela privada.

Creación espacio privado para la empresa en la plataforma digital de Gottraining. Sólo podrá acceder el personal de la organización.

Comunicación interna.

Ideación y desarrollo de recursos para campaña de comunicación digital destinada a la difusión del programa donde dar notoriedad máxima de la acción antes, durante y después del desarrollo de las acción.

El desarrollo se realizará en dos fases:

***Previa al comienzo del programa: Captación y difusión.** Destinada a conseguir hacer llegar al máximo número de personas este programa y con el objetivo de inscribir en el inicio al 30% de los trabajadores de la empresa para comenzar a construir la comunidad que impulse el movimiento saludable.

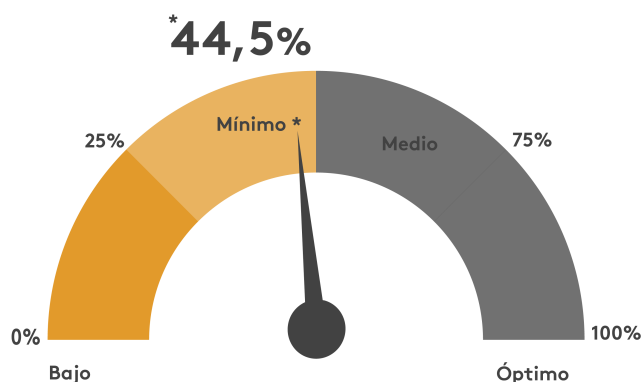
***Durante el desarrollo de programa: Impacto y adaptación.** Buscamos sorprender y aportar a través del contacto directo. Nos apoyaremos de todos los canales disponibles para hacer llegar la información de manera clara y sencilla: email, plataforma digital,...

Valor añadido.

Índice de estrés personal e impacto en la empresa

Proponemos una medición transversal a la acción durante todo su desarrollo para calcular la repercusión del programa en la empresa. Nos centramos en los datos recogidos y los progresos conseguidos a nivel personal con la acciones realizadas.

El indicador principal de este programa es el **índice de estrés** en su nivel de iniciación, diseñado por el equipo de Gottraining para establecer una medida del bienestar. Se calcula a nivel personal y los datos se extrapolan para obtener el valor genérico de la organización.



Cálculos de cada participante.

4 mediciones personales.

2 mediciones de la empresa.

*El indicador se obtiene a partir del procesamiento de los datos objetivos y subjetivos que aportan los trabajadores en cada medición y en base a los parámetros de las acciones diarias que se realizan. Cuantas más tareas realizadas, mayor posibilidad de mejorar. Buscamos un mínimo de: 44,5%.

Soporte tecnológico

Desarrollo propio | Plataformas externas



Línea digital de Gottraining.

Ofrecemos programas de aprendizaje práctico que te ayudarán a poner en marcha hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física, el ejercicio, la alimentación y el descanso.

[Más información](#)

Consultor

Experto en bienestar | Especialista Bienestar Laboral



Daniel Puchades

Ldo. en Ciencias de la Actividad física y deporte
con nº colegiado: 62702.
Universidad de Granada.

+34 651 384 566

Email - twitter - LinkedIn

Proyectos in action:

- [Gottraining](#)
- [Escuela de bienestar](#)
- [gamefit](#)
- [Prodlab](#)
- [Fitsur](#)

Entrenado Personal deportivo.

Experto universitario - Universidad de Alicante.

Curso Adaptación Pedagógica.

Universidad de Albacete.

Quiro masajista profesional y deportivo.

Escuela Estudios Naturistas, Granada.

Monitor de Natación.

Federación Española de Natación.

Técnico en Primeros Auxilios y Salvamento Acuático.

Federación Andaluza de Salvamento y Socorrismo.

[Formación complementaria](#)

Máster de Marketing Digital

The Power MBA.

The Science of Well-Being

Yale University and offered through Coursera.

Introducción al Envejecimiento para Innovadores.

Centro Internacional sobre el envejecimiento.

Programa empresas | Gottraining

Escuela de bienestar laboral

Intervención | Controla el estrés en el trabajo.

- *Consultor especializado
- *Documentación e informe final en formato digital.
- *Certificados para participantes.
- *Acceso a soportes digitales: plataforma digital Gottraining.
- *Recursos gráficos personalizados formato digital. 4 piezas.

- *4 Micro charlas de 60 minutos de duración (aprox).
- *Acciones digitales en espacio privado escuela de Gottraining
- *Grupos de 20 - 25 personas.
- *Elaboración de plan personal.
- *Mediciones personales y empresa (impacto de la acción)

Solicitar presupuesto

Si necesitas aclarar alguna cuestión sobre el programa y cómo implantarlo en tu empresa. **¿Hablamos?**

Ejercicio físico

Grease the Groove

Movimiento diario

Objetivo de pasos

Descanso

Hábitos del sueño

Alimentación

Pautas saludables

Estrés mental y físico

Aplicar herramientas

Gottraining
Práctica tu bienestar

OTRAS OPCIONES PARA DINAMIZAR EL BIENESTAR EN TU EMPRESA



Empresas FIT

Descubre de manera subjetiva cuál es el estado de tu empresa.

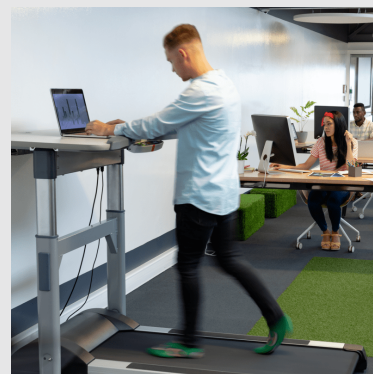
[Más información >>](#)



Conocimiento

Recibe consejos para reducir el dolor de espalda y el estrés.

[Más información >>](#)



Súmate al bienestar

Ideas para poner en marcha acciones de alto impacto.

[Más información >>](#)

info@gottraining.es

(+34) 651 384 566

www.gottraining.es

