



# Futurwellness

## Wellbeing corporativo

Felicidad, energía y equilibrio para tu empresa



# Índice



Nuestro sistema	<b>3</b>
En cifras	<b>4</b>
Áreas de bienestar	<b>5</b>
Psicología corporativa	
Workshop de nutrición	
Experiencias deportivo saludables	
Escuela de espalda	
Medicina y Salud	
Para directivos	
Semana de la salud	<b>11</b>
Mundo digital	<b>12</b>

1

## ¿Quiénes somos?

Somos un **equipo de profesionales de la salud, el bienestar y el deporte** con más de 15 años de experiencia en el sector empresarial.

2

## ¿Qué hacemos?

Nuestro objetivo es **potenciar la eficacia de la empresa** mediante el **bienestar y la calidad de vida en el entorno laboral.**

3

## ¿Cómo lo hacemos?

**Valorando** la situación de tu empresa para detectar necesidades específicas.  
**Asesorando** a tu equipo de forma personalizada.  
**Adaptando** cualquiera de nuestros servicios a vuestras necesidades.  
**Modalidad online o presencial.**

# Nuestro Sistema

**El bienestar del trabajador es un apartado clave que no puede obviarse. Los números no mienten, y son contundentes.**

**25%**

De media 1 de cada 4 bajas en España es por estrés: un 25%.

**10%**

Al aumento de productividad de empleados con un jefe en el que confían.

**80.000 millones de €**

En España se pierden más de 25.000 millones de euros al año a causa del absentismo laboral y el estrés.

Si se suman los 55.000 millones que se estima que se dejan de ingresar por ausencia de los empleados, el total asciende a 80.000 millones.

Más del 7% del PIB.

Fuente: AMAT (Asociación de Mutuas de Accidentes de Trabajo).

**12%**

Productividad extra que aporta los trabajadores más felices en la empresa.

**7,5**

Media de días al año de baja o absentismo por trabajador.

**79%**

Ejecutivos preocupados por esta situación, pero sólo el 26% de las empresas toman medidas.

**En cifras**

**4**



## workshops

### Sueño y descanso para mejorar productividad

Mejora el nivel de rendimiento y concentración a través de una buena higiene de sueño y descanso.

### Mindfulness en la oficina

Claves para combatir el estrés. Cohesión de equipo aquí/ahora.

### Comunicación eficaz: mejora tu relación de equipo.

Fomentar habilidades de comunicación respetuosa y efectiva que fortalezcan el clima laboral mediante role-playing.

### Equilibrio Vida-Trabajo

Promover habilidades de gestión de tiempo y límites saludables para optimizar el equilibrio personal y profesional.

### Gestión de la Ansiedad Laboral

Equipar a los colaboradores con herramientas de manejo de la ansiedad para aumentar su serenidad.

## Generación del tupper saludable

Aprender a preparar, organizar y cocinar el tupper saludable y fácil de llevar y preparar para el trabajo.

## Batchcooking

Ahorra tiempo cocinando de manera eficiente para toda la semana dedicando el menor tiempo posible en la cocina.

## Mindful eating

Alimentación consciente y intuitiva: como aprender a diferenciar entre hambre real y emocional, trucos para gestionar la ansiedad en la comida.

## Etiquetado de alimentos

Aprende a realizar la lista de la compra y a leer las etiquetas de los alimentos ¿realmente sabemos la composición de lo que compramos y comemos?.

## Elaboración de un menú saludable

Descubrirás los diferentes grupos de alimentos y desmentirás los mitos más comunes relacionados con ellos, aprendiendo a crear un menú semanal equilibrado y saludable.



## Carga tus pilas

Para momentos especiales donde necesitéis una inyección de serotonina. En el mismo puesto de trabajo. Duración desde 15 minutos. Posibilidad de combinar entre las siguientes modalidades:

- **Bailes** sencillos con música motivante **para celebrar un logro o aumentar su productividad en ese día.**
- **Las olimpiadas:** competirán con las disciplinas de las olimpiadas utilizando espacios y material laboral **al más estilo Team building.**
- **Adiós tensión:** relajación mediante estiramientos y técnicas de respiración ideal **para momentos de estrés laboral.**

## cuerpo/mente

Sumérgete en una experiencia única mediante el Yoga o Pilates. Diversidad de modalidades: **yoga restaurativo, aromático, integral, power o Hatha entre otros. Pilates clásico, power o stretching entre otros.**

## Actívate

Disfruta de una experiencia motivante en equipo mediante actividades como: entrenamiento funcional, militar training o Zumba entre otras. Duración desde 60 min.

## Club de corredores

Carrera y/o paseo con los equipos de trabajo, enseñando a los participantes lo mejor de esta disciplina.

## Clases semanales

**Actividades** dirigidas **semanal o mensualmente:** Yoga, Pilates, Hipopresivos, Entrenamiento funcional o Zumba entre otras.





## Masaje express

Masajes eficaces realizados por el quipo de fisioterapia. 15/20 minutos/masaje para no perder el foco en el trabajo. Nos desplazamos aportando camilla o silla ergonómica.

## Ergonomía para tu trabajo

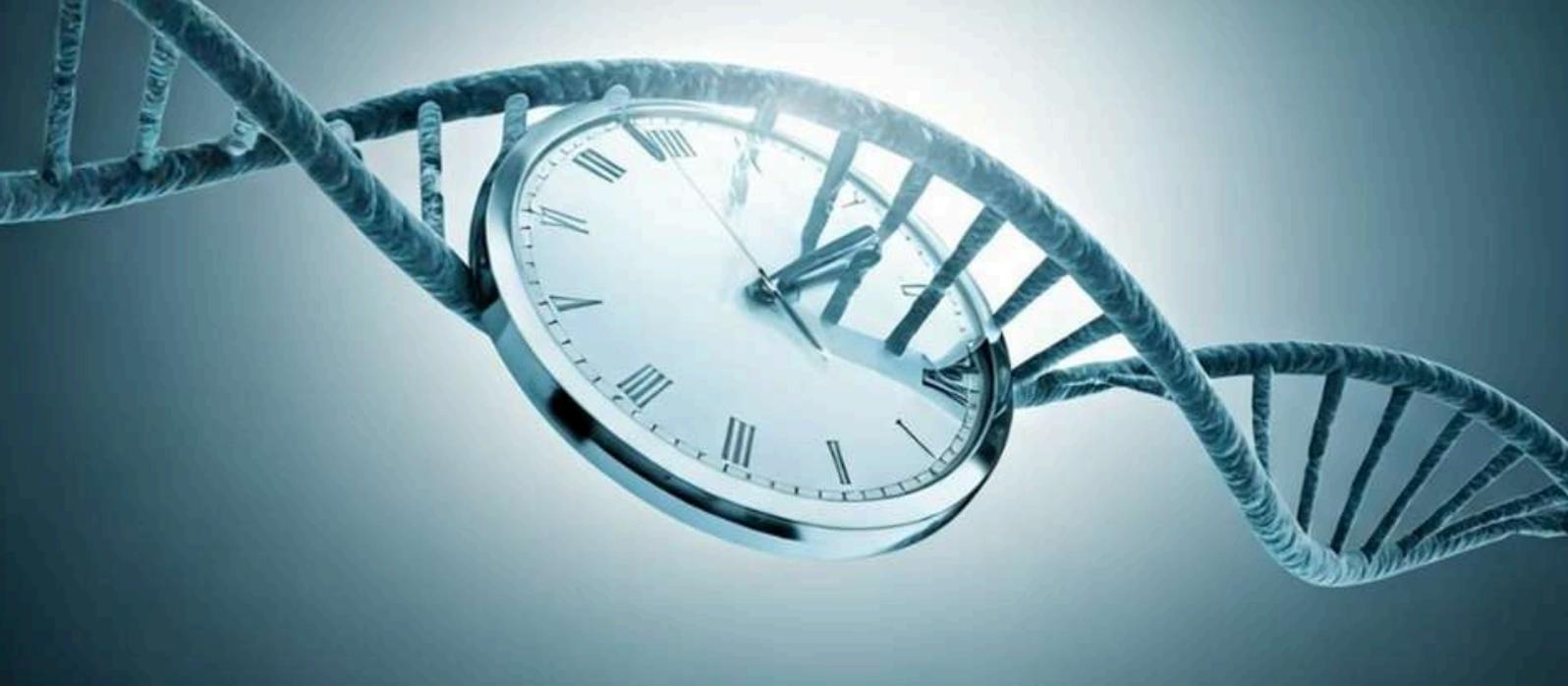
Plan específico para combatir las actitudes posturales negativas de tu trabajo. Diseña tu oficina para trabajar de forma saludable. Cómo evitar malos hábitos.

## Espalda sana

Escuela de espalda. Aprende a movilizar, fortalecer, estirar y relajar tu cuerpo para mejorar tu actividad laboral.

## Lesiones laborales

Descubre las lesiones específicas en tu puesto de trabajo y aprende a combatirlas con los sistemas más actuales.



## Descubrimos los misterios del envejecimiento

La importancia del ADN, telómeros, estrés e inflamación crónica.

## El poder de la restricción calórica

Mejora tu salud cardiovascular, genética y neuronal a través de los beneficios de la restricción calórica.

## Fármacos prometedores

Descubre los fármacos prometedores en la lucha contra el envejecimiento.

Workshop realizados por uno de nuestros **médicos con más de 30 años de experiencia** en cirugía y medicina.

## Liderazgo consciente

Desarrollar un liderazgo que apoye la productividad y el bienestar en sus equipos, para asumir las mayores responsabilidades y reducir el agotamiento de manera efectiva.

## Estrategias para reducir el agotamiento en equipos

Dar a los líderes herramientas para prevenir el agotamiento en sus equipos.

## Gestión de la Ansiedad Laboral

Equipar a los colaboradores con herramientas de manejo de la ansiedad para aumentar su serenidad.

## Experiencias gastronómicas

Los meeting combinados con vino y gastronomía son la apuesta segura para que directivos aumenten su capacidad de liderazgo y gestión del talento.



# Semana de la salud

Organiza **jornadas saludables** durante una semana en un momento especial del año, **con el fin de promover la Salud y el Bienestar en tu equipo de trabajo.**

Lo ideal es **combinar diferentes talleres y workshop** de las distintas áreas de bienestar (expuestas en las páginas anteriores) para hacer un evento 360° abordando la salud desde distintas vertientes.

Nos adaptamos a vuestra disponibilidad en cuanto a días y horarios.

Proponemos un ejemplo para la semana de la salud en tu empresa.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12:00/14:00 Workshop presencial <b>Mindfulness en la oficina</b>		11:00/12:00 Workshop online <b>Espalda Sana</b>		12:30/14:00 Workshop online <b>Generación tupper saludable</b>
	15:00/16:00 Taller Actíivate: <b>Entrenamiento funcional</b>		15:00/16:00 Taller Actíivate <b>Hit Box</b>	
	16:00/17:00 Taller cuerpo y mente <b>Power Pilates</b>	19:00/20:00 Taller <b>Club de corredores</b>	16:00/17:00 Taller cuerpo y mente <b>Yoga aromático</b>	

# Producción de contenidos

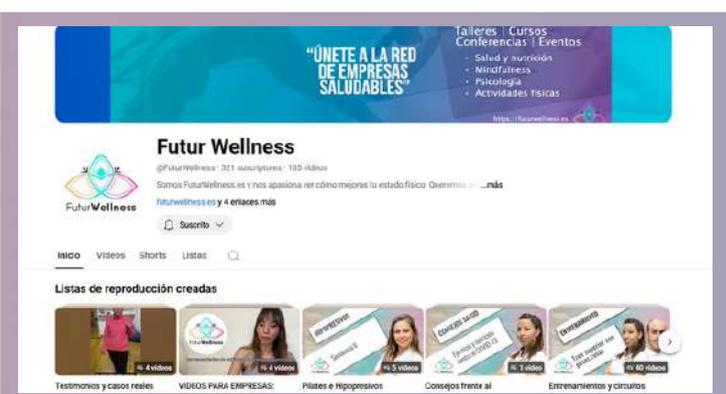
Creamos **píldoras de bienestar** mediante **newsletters**, artículos y vídeos específicos para tu empresa.

- **Mailings a nuestra base de datos:** Realizamos envíos cuidadosamente segmentados, para que tu mensaje llegue a la audiencia adecuada en el sector del bienestar y los recursos humanos.
- **Patrocinio de newsletters:** Ofrecemos la posibilidad de patrocinar nuestra newsletter mensual, para que tu empresa gane visibilidad y conecte con una audiencia interesada en el bienestar.
- **Generación de contenidos:** Creamos contenidos de alta calidad, incluyendo posts para blogs, artículos y posts patrocinados. También generamos creatividades visuales y vídeos, adaptados a las necesidades de tu empresa.
- **Difusión en Redes Sociales:** Difundimos tus contenidos en nuestras Redes Sociales (como LinkedIn, Facebook o Instagram), aumentando tu presencia en redes sociales y mejorando tu engagement con la audiencia.

## Plataforma virtual

Diseñamos tu propia **plataforma online de bienestar empresarial** (Actividades y contenidos saludables), con el objetivo de poner al alcance del personal de la compañía vídeos de valor para mejorar el estado físico y emocional.

Un portal interno organizado, gestionable y escalable, al que sus usuarios puedan acudir para ver y poner en práctica técnicas de mejora física.





# FuturWellness

Salud y Bienestar

[www.futurwellness.es](http://www.futurwellness.es)



## Únete a la red de empresas saludables

### contacto



[info@futurwellness.es](mailto:info@futurwellness.es)



(+34) 608 821 693

(+34) 679 808 814

