

PROGRAMA CUIDARTE



efipsa
formación
y consultoría

PROGRAMA CUIDARTE



La Organización Mundial de la Salud se refiere al bienestar como “**un estado en el que las personas son conscientes de sus propias aptitudes, afrontan las presiones normales de la vida, y pueden trabajar de forma productiva y fructífera**”. Los vínculos entre la salud física y psicológica son bidireccionales, por lo tanto, un entorno laboral saludable es una apuesta global y rentable.

Desde **efipsa** ofrecemos a nuestros clientes un conjunto de acciones de formación destinadas no solo a formar sino también a promover y fomentar entornos saludables de trabajo.

Los **talleres/aulas virtuales** que a continuación proponemos se centran en ayudar a aprender y poner en práctica estrategias útiles para el afrontamiento situaciones difíciles, así como a desarrollar habilidades para ganar en bienestar en el trabajo, asegurando así la posibilidad de crecimiento personal y profesional.

La duración de la intervención presencial/aula virtual grupal oscila desde 2 hora hasta 16 horas en función del objetivo de cada acción. En algunos casos, disponemos de **cursos online de catálogo**, con una duración entre 2 y 6 horas, que complementan o sustituyen al formato presencial/virtual.

NOMBRE DE LA ACCIÓN FORMATIVA	FORMATO	
	PRESENCIAL / AULA VIRTUAL	ELEARNING
Autocontrol emocional	X	
Cómo fluir y ser feliz en el trabajo	X	
Cómo ganar en autoestima	X	
Como gestionar los sesgos inconscientes	X	X
Cómo relacionarse mejor con los demás	X	
Cómo tratar con personas tóxicas	X	
Control del estrés	X	X
Control emocional en situaciones de emergencia	X	X
Cumple años con salud	X	
Cura emocional y prevención del desgaste profesional	X	X
Desconexión digital		X
Desarrollo de la atención y la memoria	X	X
Desarrollo de la competencia flexibilidad	X	X
Educación y cuidado de la voz	X	
El sueño reparador	X	
Gestión de conflictos	X	X
Gestión de la ansiedad	X	
Gestión de las emociones	X	
Gestión del entusiasmo	X	
Gestión del miedo y las preocupaciones	X	
Gestión y organización del tiempo	X	X
Gestión y prevención de la fatiga laboral	X	
Hábitos de vida saludable	X	
Higiene postural: escuela de espalda	X	X
Inteligencia emocional	X	X
Lenguaje positivo e influyente	X	
Liderar en épocas difíciles	X	X
Mindfulness	X	X
Motivación y automotivación	X	
Optimismo inteligente	X	
Orientación al logro	X	X
Prevención de riesgos laborales en oficinas		X
Prevención del desgaste profesional	X	
Primeros auxilios	X	X
Resiliencia ante la adversidad	X	X
Risoterapia	X	
Trabajar bajo presión	X	
Trabajar con pasión	X	



Más de 20 años ofreciendo soluciones creativas, innovadoras y adaptadas a cada organización para desarrollar líderes, fomentar el talento de los equipos y promover la igualdad y el bienestar de las personas.

91 637 55 60 efipsa@efipsa.com www.efipsa.com