

Curso

Personas Sanas, Empresas Sanas

Los Cuatro Pilares de la Salud para Personas y
Empresas productivas

A Coruña, Jueves 23 de Marzo de 2017

Vigo, Viernes 24 de Marzo de 2017



www.vitaedigital.com

Introducción y Objetivos

Este curso está dirigido a todos los empleados de la organización preocupados por su bienestar y motivados para aumentar su productividad y rendimiento en el trabajo, sin importar cuál sea su función o su nivel directivo.

Transforma tu vida y tu trabajo mejorando tu cuerpo, tu mente y tu espíritu

Demasiados trabajadores confiesan que no llegan a todo, que no tienen tiempo para nada, que están ganando peso, que se enferman más de lo habitual, que no duermen bien...

La conexión es inmediata: si no te sientes bien, si te falta energía, si arrastras tú cuerpo a lo largo del día, difícilmente podrás ser productivo y trabajar a pleno rendimiento.

Un pobre estado de salud dificulta multitud de procesos cognitivos clave en el trabajo diario: resolución de problemas, razonamiento, organización, planificación, ejecución de planes, atención, inteligencia emocional, concentración, claridad mental, creatividad, etc.

En este curso descubrirás los **Cuatro Pilares de la Salud** que darán un giro radical a tu forma de entender y practicar la salud. Sus ideas inspirarán en ti un cambio personal verdaderamente transformador. Sólo viviendo una vida más plena, rebotante de energía y con propósito, producirás un cambio en tu organización

Nuestro objetivo: vuestro éxito en la vida y en la empresa

Practicando los Cuatro Pilares de la Salud aprenderás a cuidarte, nutrirte y desarrollarte para llevar una vida laboral y personal plena y satisfactoria:

1. **Come comida real** : Nutre tu cuerpo y potencia tu mente con unas pautas muy sencillas que podrás seguir en tu trabajo como en tu casa.
2. **Muévete** : Aprovecha tu actividad cotidiana para mejorar tu estado físico sin necesidad de ir a un gimnasio.
3. **Descansa** : Mejora tu descanso y empieza cada día con buena cara.
4. **Medita** : Disfruta los beneficios de la meditación y del mindfulness con pautas sencillas y facilísimas de poner en práctica.

Temario

✓ **Módulo 1. Nuestra salud en el puesto de trabajo**

- Vivimos una crisis de energía humana
- No estás solo, trabajas en una organización

✓ **Módulo 2. Come comida real**

- Tus peores enemigos: evita comer alimentos ultraprocesados
- Conviértete en un quemado – grasas en lugar de un quemado – azúcares
- ¡Ponte en marcha ya!
- Los mitos sobre alimentación más extendidos

✓ **Módulo 3: Muévete**

- La píldora mágica para la salud, gratis y sin efectos secundarios
- Tu cuerpo es la llave para cambiar tu mente
- ¡Ponte en marcha ya!
- Los mitos sobre ejercicio más extendidos

✓ **Módulo 4: Descansa**

- La tortura china más exquisita: la privación del sueño
- Sin descanso no hay rendimiento
- ¡Ponte en marcha ya!
- Los mitos sobre el descanso más extendidos

✓ **Módulo 5: Medita**

- Meditar es como hacer pesas para el cerebro
- *Mindfulness*: un cambio interior que se ve en el exterior
- ¡Ponte en marcha ya!
- Los mitos sobre meditación más extendidos

✓ **Módulo 6: Modelos de Salud y Bienestar en la Empresa**

- ¿Qué están haciendo otras empresas en España y en el mundo?
- Certificaciones y normas de empresas saludables
- Hoja de ruta, ¿y ahora qué hacemos en nuestra empresa?

Información del curso

8 Horas Lectivas

A Coruña

Fechas : Jueves, 23 de Marzo de 2017

Horario : De 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 19:00.

Lugar : A Coruña, HOTEL ATTICA 21 CORUÑA (****)

C/ Enrique Mariñas, 34.
15009 A Coruña (España)
Tel : 981 179 299

Parking Gratuito en el mismo Hotel

Vigo

Fechas : Viernes, 24 de Marzo 2017

Horario : De 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 19:00.

Lugar : Centro Social Fundación AFundacion ABANCA Vigo

C/ Policarpo Sanz, 24 - 26.
36202 Vigo

Parking Gratuito

FORMADOR

Gonzalo Álvarez Marañón



Científico, escritor y conferenciante. Gonzalo Álvarez Marañón obtuvo el título de **Ingeniero Superior de Telecomunicación** por la UPV/EHU, **Doctor en Informática** por la UPM y **Coach** asociado de SUN (Success Unlimited Network[®]) por la ICF (International Coach Federation España).

Ha participado como contribuyente y conferenciante habitual en congresos, publicaciones científicas y foros sobre nuevas tecnologías e Internet, con cerca de 500 artículos publicados.

Ha sido columnista de varios periódicos (El Mundo, El Correo) y redactor de revistas especializadas (iWorld, PC World), autor de los libros “Los mejores trucos para Internet” (Anaya Multimedia, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006), “Seguridad informática para empresas y particulares” (McGraw-Hill, 2004), “Cómo protegernos de los peligros de Internet” (Catarata/CSIC, 2009) y “El Arte de Presentar” (Gestión 2000, 2012).

Edita desde 2008 el blog más leído en España sobre presentaciones, El Arte de Presentar. Desde entonces ha formado a cientos de profesionales y directivos sobre cómo hacer presentaciones y cómo hablar en público, tanto en el ámbito científico como empresarial, en los sectores público y privado.

Las empresas y organismos que ha formado se encuentran el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), Organización de Consumidores y Usuarios (OCU),

Donosti International Physics Center (DIPC), Instituto de Fomento de Región de Murcia, Colegio de Economistas de Almería, Universidad Politécnica de Madrid, Centro de Enseñanza Universitaria SEK, Gobierno de Aragón, Diputació de Tarragona, Gobierno Vasco, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, Fundación ProFarmacéuticos, Pfizer, Fundació Navegació Oceànica Barcelona, Asociación Española de Fundraising, Fundación Pablo VI Fundación Vicente Ferrer, Fundación Barrié, Fundación Telefónica Fundación Integra, Fundación UCLES, Movistar, PwC, BBVA, Caja Madrid, Canal de Isabel II, Roca, Vitaldent, Acens, Energy Sistem, S21Sec, SNC Lavalin, BASF, Acciona, Calvin Klein, VectorSF, VidaCaixa.....

Consultor Asociado a Vitae Consultores

CONDICIONES ECONÓMICAS

Tarifa por asistente	260 € (Cuota Bonificable de 104 € por la Fundación Tripartita)
Tarifa por asistente a partir de dos personas inscritas de la misma empresa u organización	230 € (Cuota Bonificable de 104 € por la Fundación Tripartita)
Comida (Opcional)	11 €

Curso Bonificable por la fundación tripartita

Parking Gratuito

Forma de Pago con posterioridad al finalizar el curso por transferencia Bancaria.

Datos de Contacto para inscripción:

Marcos Carbonell : marcos@vitaedigital.com

Tlf : 986 47 21 01 / 637 82 02 57

Mail Vitae Consultores : vitae@vitaedigital.com

Plazas limitadas, reserva de plazas por riguroso orden de inscripción.