



P.R.L. Y SALUD LABORAL

Motivación:

En las empresas el Valor es el Recurso Humano: las personas por lo tanto, en las empresas de Servicios es de vital importancia que desde la prevención se trate el riesgo de salud mental y física. Puesto que todos estamos expuestos a situaciones personales o familiares que generan estrés o malestar general (duelos- separaciones, accidentes de tráfico, cancer, otras enfermedades y tratamientos,- otras responsabilidades familiares o sociales,-educación hijos,-etc.) que influyen en nuestra cotidianidad.

Propuesta:

Sofrología (Estudio de la Mente en Equilibrio), mediante la RDC (Relajación Dinámica de Caycedo) que utiliza procedimientos para el Desarrollo de la Serenidad, utilizando técnicas de Relajación física y mental, Estrategias de Respiración y Estrategias Personalizadas para mejorar la Calidad de Vida. Gestión de Vida Laboral y Personal. Cursos-entrenamiento.

La persona o grupo, aprende, aplica y adapta el método a su vida cotidiana influyendo directa y positivamente a su salud laboral, evitando Bajas Laborales.

Objetivos:

Mejora de Actitudes, Conocimientos y Habilidades necesarias para identificar y gestionar los efectos del estrés negativo, Desarrollo de Estrategias de Afrontamiento, Reducción de Absentismo, Motivación, Mejora de la Productividad y Clima Laboral, Aumento de Memoria, Concentración, Presentaciones en Público, Control de Estrés, Ansiedad, Depresión (causantes de bajas laborales), Evita o corrige el insomnio (evitando también accidentes de trabajo o de tráfico in itinere), Mejora las Negociaciones, Comunicación, Autoestima, etc. Calidad de Vida Personal y Profesional y una Actitud más Positiva y Serena.