



DOSSIER EMPRESAS SALUDABLES

Desarrollamos todos los programas a medida de nuestros clientes

www.foradem.com

INDICE

- 01 Quienes somos
- 02 Lo que nos diferencia
- 03 Dossier empresas saludables
- 04 Referencias clientes

QUIENES SOMOS

Somos un **equipo de profesionales con más de 20 años de experiencia** en consultoría, gestión, desarrollo y ejecución de programas formativos tanto en la administración pública como en la empresa privada.

Comprometidos siempre con el **desarrollo de las personas**, trabajamos cada día en la innovación y mejora de nuestros procesos y metodologías **para alcanzar los objetivos** planteados por nuestros clientes, de la forma más **rápida y eficiente** posible, adaptándola al colectivo y a la cultura de la compañía.



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Formadores y consultores expertos en cada área
- Optimismo e ilusión
- Rapidez y eficacia
- Adaptación a las necesidades
- Detección de necesidades
- Especialización
- Metodología innovadora

En **Foradem Consultores** apostamos por el **desarrollo de las personas** para lograr los objetivos estratégicos de las compañías, apoyándonos en nuestros propios valores.

Con **más de 300 profesionales** al servicio de nuestros clientes a nivel nacional, nos hacen ser especialistas en:

- **Empresas saludables**
- **Desarrollo de competencias directivas**
- **Desarrollo de competencias comerciales y de atención al cliente**
- **Call center**
- **Programas de coaching**
- **Contabilidad y finanzas**
- **Outdoor training**

DOSSIER EMPRESAS SALUDABLES

Las **Empresas Saludables** tienen entre sus objetivos ayudar a sus trabajadores a **mantener un tono vital corporal y mental sano**. Son prácticas que a medio y largo plazo **aumentan la productividad** de los empleados.

Gracias a nuestros programas, ayudamos a nuestros clientes a convertirse en empresas saludables a través de **hábitos y técnicas** que mejoran el estado físico y emocional de las personas.

BENEFICIOS

La Red europea de promoción de la salud en el trabajo (ENWHP) ha demostrado que la promoción de la salud en el trabajo mejora el ambiente laboral y es beneficioso para empresa, trabajadores y sociedad.

Aporta beneficios en:

- ✓ **Presentismo:** Reducción de la siniestralidad al dirigir las acciones del enfoque correctivo al preventivo. Además, se produce un retorno de la inversión: menor coste por absentismo, presentismo y enfermedad.
- ✓ **Rendimiento:** Trabajar la motivación y la gestión del estrés genera una mejora en el clima laboral y, en consecuencia, un aumento en el rendimiento de los trabajadores.
- ✓ **Salud:** Mejora del estado físico, mental y emocional del empleado. Reduce la accidentabilidad y las enfermedades.
- ✓ **Imagen corporativa:** Fortalecimiento de la Reputación Corporativa. Se reconoce a la organización como una Empresa Saludable.



ÁREAS DE TRABAJO

Foradem trabaja en las **diferentes áreas**, adaptando todos los programas a las **necesidades reales** de las compañías y sus empleados:

- ✓ **Reducir la inactividad** (rutas para realizar running o caminar o bici, yoga, torneos deportivos...)
- ✓ **Mejorar la alimentación** (servicio nutricional personalizado, recetas saludables, consejos sobre alimentos de temporada...)
- ✓ **Salud mental** (programas de gestión emocional, gestión de estrés, mindfulness...)





REDUCIR LA INACTIVIDAD

EL ENTRENAMIENTO PERMITE MEJORAR LA CAPACIDAD FÍSICA Y TAMBIÉN LA ESPECIALIZACIÓN PROGRESIVA. PERO ADEMÁS, ES FUNDAMENTAL PREPARAR LA MENTE, PARA INTENTAR CADA VEZ MEJORES RESULTADOS, SUPERAR LESIONES, ENCAJAR FRACASOS Y... CONVERTIRLOS EN RETOS.

PROGRAMAS DEPORTIVOS

Trabajamos programas con **diferentes deportes adaptados** a las personas, equipos de empresa y deportes individuales. baloncesto, padel, olimpiadas empresa,... con **entrenadores y exjugadores de cada deporte.**

ACTIVATE CAMINO AL TRABAJO

- Actividad de **running** en todas las fases. Carrera popular, para empleados, familiares y clientes.
- Actividad que incentiva a los empleados **a caminar** y que contabiliza todos los pasos dados en un período de tiempo (semanal, mensual, anual..) para una clasificación individual y por equipos.
- Preparamos a la persona para que acuda en **bicicleta al trabajo**: desde la elección de la bicicleta, formación en seguridad vial, vestimenta adecuada, y acompañamiento en el trayecto de casa al trabajo.
- También **rutas y salidas** en bici los fines de semana.





FORADEM CONSULTORES

MEJORAR LA ALIMENTACIÓN

UNA MALA NUTRICIÓN PUEDE DEBILITAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, AUMENTAR LA VULNERABILIDAD A LAS ENFERMEDADES, ALTERAR EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL Y REDUCIR LA PRODUCTIVIDAD. POR ESO ES FUNDAMENTAL CONOCER QUE ALIMENTOS DEBEMOS TOMAR Y COMO PREPARARLOS DE UNA FORMA SALUDABLE.

NUTRICION

No es cuestión de dietas, es cuestión de hábitos.
Una dieta es un punto de partida, pero el objetivo es conseguir mejorar/cambiar los hábitos nutricionales de los empleados.
Cómo comer sano en el trabajo, desayunos saludables ...

DESAYUNOS SALUDABLES

Intervención de un profesional de la alimentación que dará las claves de una alimentación saludable, sobre los productos y sus beneficios, etc.

Damos la posibilidad de hablar también de los desayunos infantiles.

- Al preparar las recetas en equipos también estamos actuando sobre el trabajo en equipo y las buenas relaciones entre los empleados, lo que fomenta el compromiso con la empresa.



FORADEM CONSULTORES

SALUD MENTAL

EL BIENESTAR FÍSICO Y PSÍQUICO SON VALORES FUNDAMENTALES A LA HORA DE AFRONTAR UNA JORNADA LABORAL, POR ESO CONSIDERAMOS QUE UN PROGRAMA DE SALUD MUY ESPECÍFICO PARA LOS TRABAJADORES DE LA COMPAÑÍA, ES MUY POSITIVO: EL ESTRÉS, PROBLEMAS FÍSICOS DE ESPALDA Y LUMBARES



SALUD MENTAL

Nuestra propuesta va dirigida precisamente a **conseguir ese bienestar**. Una línea completa de trabajo que “ataque” directamente de forma coordinada y en las instalaciones de la sede de la empresa.

Trabajamos diferentes métodos para reducir el estrés como el **yoga, talleres de relajación, Mindfulness**.



LA OSTEOPATÍA CRANEAL

- Se trata de un sistema de **terapia manual suave y profundo**, que se basa en el principio de la existencia de una pulsación rítmica sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo. Es una terapia muy relajante y especialmente adecuada para **tratar casos de ansiedad, depresión, migrañas, cefaleas, insomnio, nerviosismo, etc.**

REFERENCIAS

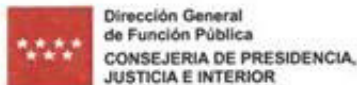
FORADEM CONSULTORES



Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional
de Moneda y Timbre



Mercedes-Benz



Comunidad de Madrid



FEDERACION DE MUNICIPIOS DE MADRID



Instituto Geológico y Minero de España



San Sebastián de los Reyes



info@foradem.com
www.foradem.com

