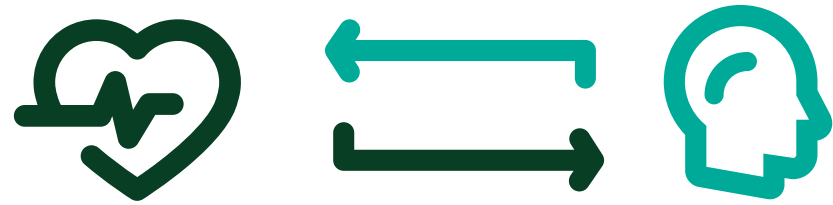


Wellandco

Dando fuerza a la vida y vida al trabajo

Wellandco es una empresa dedicada a la salud laboral. Destinamos nuestra actividad a diseñar y construir empresas saludables. Apostando por la salud como ventaja competitiva y valor diferencial de su organización.

Este dossier pretende facilitar la comunicación y la comprensión de todos nuestros servicios y métodos para alcanzar las metas de su empresa.



Activamos el principal mecanismo de funcionamiento de las Organizaciones

El factor humano debe encontrarse en óptimas condiciones para el trabajo. Diseñamos empresas saludables.

↳ Empresa saludable

La empresa del siglo XXI...

ha cambiado, y lo ha hecho en respuesta a las numerosas variaciones del mercado actual, tan competitivo y complejo que exige nuevas miradas y formas organizacionales. La empresa saludable nace, pues, como una nueva oportunidad de mejora y de diferenciación, tanto para la gestión interna de las compañías como para su imagen y proyección en el mercado y ante la competencia.

La aplicación del modelo e-saludable...

es una nueva estrategia de liderazgo centrada en el bienestar de los profesionales y en la optimización de todos los recursos y procesos. Supone una evolución importante en la cultura empresarial, que debe incorporarse en la misión, la visión y los valores empresariales.

El modelo empresa saludable...

favorece la organización del trabajo y el bienestar de los trabajadores, para ofrecer así una optimización de los recursos y una mejora del proceso productivo.

↳ Recursos humanos

Los recursos humanos...

son uno de los pilares que sustentan las funciones y objetivos de la empresa. En este contexto, es necesario conocer qué características de los seres humanos son capaces de influenciar a la empresa y viceversa.

Integrar los conceptos...

de comportamiento humano al proceso administrativo, hará posible comprender cómo se influencia positivamente a las personas en el cumplimiento de metas organizacionales.

Nuestra visión...

supone un apoyo al cumplimiento de la misión en las organizaciones y abarca la formación continua, el desarrollo organizacional, la gestión del cambio. Creemos que los principales activos de cualquier empresa son los trabajadores y los clientes. Motivamos a los primeros para conseguir la fidelidad de los segundos. Entendemos la dirección de personas como la principal ventaja competitiva para cualquier negocio.





La Actividad Física Laboral se presenta como una solución efectiva

Energizamos las organizaciones con un programa de bienestar y salud laboral

El principal objetivo...

de las empresas es conseguir buenos resultados. Para ello es necesario que todos los mecanismos de funcionamiento de estas se encuentren en óptimas condiciones.

Algunos problemas importantes...

con los que la empresa puede encontrarse son los problemas físicos y psicológicos que puedan tener sus empleados, ya que el funcionamiento básico de esta viene proporcionado por el factor humano.

Las investigaciones realizadas...

hasta el momento, indican que los problemas relacionados con el factor humano pueden llevar a la empresa a no obtener el máximo rendimiento que esta podría alcanzar. Este tipo de problemas pueden tener su fuente en patologías físicas y psicológicas que pueda tener cada individuo que integre la estructura.

Un ejemplo...

de estos problemas son los relacionados con la seguridad en el trabajo, donde nos encontramos con patologías músculo-esqueléticas como lesiones de carácter lumbar, cervical, o dolencias relacionadas con cada puesto de trabajo, como movilización de cargas, aumento del sedentarismo, e incluso, problemas a nivel psicológico como el síndrome Burn-out (síndrome de desgaste ocupacional), estrés, etc.





Soluciones Wellandco

1. Actividad Física Laboral:

Diseñamos empresas saludables.

Mejora la salud y el trabajo día a día.

Pág 10-13.

2. Formación saludable:

Prepara tu cuerpo.

Aportamos las herramientas adecuadas.

Pág 14,15.



Generamos hábitos saludables en el entorno de trabajo

Fomentamos la actividad física, una alimentación saludable y el equilibrio emocional de las organizaciones

1. Actividad Física Laboral

Ante la latente problemática de riesgos en la salud de cada puesto de trabajo, una de nuestras soluciones es atajar esta incidencia con la implantación de actividad física laboral

↳ Concepto

La actividad física laboral...

se presenta como una solución efectiva a esta problemática, además tiene una gran repercusión social, practicándose por un gran número de personas, la cual es diferente a la práctica de un deporte o a la realización de una rutina de ejercicio continua (sin control técnico).

La actividad física...

llevada al ámbito empresarial consigue beneficios directos para las empresas como son la reducción de los gastos en bajas laborales, menor absentismo laboral, aumento considerable de la productividad de los empleados, consiguiendo una mayor competitividad.

El concepto de la práctica...

de actividad física por parte de los trabajadores, llamado "Actividad Física Laboral", es una nueva realidad en nuestro país, aunque en otros países como Estados Unidos, Brasil, Japón, China y otros países europeos están fuertemente implantados en el mundo empresarial con muy buenos resultados.

En Wellandco...

hemos desarrollado y demostrado un método propio, llamado Well&work que consiste en la implantación de un programa global de actividad física. Donde realizamos ejercicios específicos para el aumento de la condición física y reducción de las enfermedades profesionales del empleado. Trabajando con técnicas para la mejora de las relaciones interpersonales y reducción del estrés. Todo ello de forma breve y efectiva.

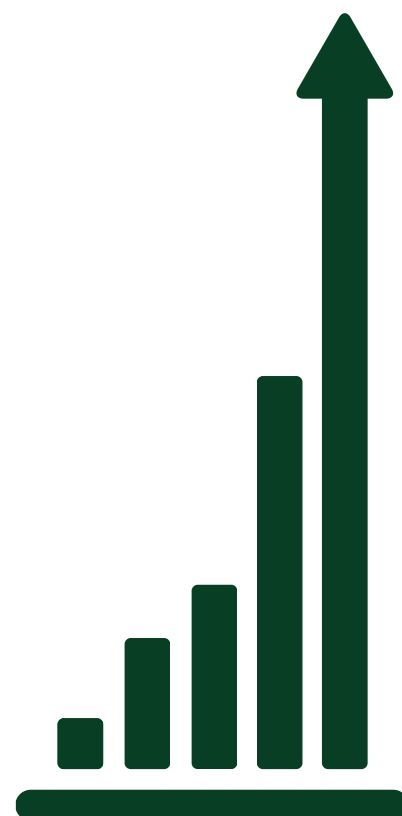




Los objetivos generales iniciales del programa de actividad física son;

↳ Objetivo de Actividad Física Laboral

1. Conseguir trabajadores felices.
2. Mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
3. Velar por la salud en el entorno laboral, clave para la diferenciación.
4. Aumentar la capacidad física de los empleados.
5. Fomentar una buena cohesión organizacional.
6. Aumentar la productividad.
7. Conseguir trabajadores motivados, implicados y activos.
8. Disminuir la fatiga de los empleados durante su horario laboral.
9. Eliminar dolencias y estrés a los empleados.
10. Reducir el absentismo y la rotación de personal.
11. Crear entornos saludables.
12. Reactivación de la atención.



+ PRODUCTIVIDAD

↳ Metodología Well&Work



1. Desarrollo de análisis previo de la empresa con el fin de desarrollar un servicio personalizado en función de las necesidades de esta.



2. Recabar y analizar información específica de las condiciones físicas y psicológicas de los empleados.



3. Implantación del programa de Actividad Física Laboral en las propias instalaciones de su empresa atendiendo al análisis previo realizado y adaptando el servicio al normal funcionamiento de la empresa.



4. Para la consolidación del proyecto de generar una empresa saludable se realizarán píldoras formativas con el objetivo de crear conciencia y hábitos saludables por parte de los trabajadores.



5. Confección de informes periódicos mediante mecanismos de control y evaluación de la actividad.

2. Formación saludable

Prepara tu cuerpo.

En numerosos trabajos, encontramos una exigencia y un elevado nivel de carga física. Los empleados están sometidos a un gran esfuerzo diario como manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación, sedestación y vibraciones.

La gran mayoría de molestias y dolores diarios están provocados por un aumento del sedentarismo, aparición de desequilibrios musculares y falta de fuerza. Esta problemática podría verse disminuida con la incorporación de ejercicios a nuestra vida diaria.

¿Por qué no actuar en consecuencia?

Dirigido a...

Trabajadores que realicen tareas con exigencia física, manipulación de cargas, posturas forzadas, bipedestación, sedestación prolongada y expuestos a vibraciones.

Características:

- Duración 6 horas, con formato flexible.
- Este curso incluye la entrega de material específico como:
 - Calentamientos para cada tarea a realizar en la empresa.
 - Programa de entrenamiento diseñado para los trabajadores.
- Seguimiento: Posibilidad de optar a un seguimiento trimestral.

En Wellandco somos conscientes de la importancia de tener una aptitud saludable. Con el curso **“Prepara tu cuerpo”** conseguiremos identificar las molestias y dolores más comunes de los trabajadores y actuar en consecuencia, mejorando el nivel de salud y disminuyendo los dolores propios de cada puesto de trabajo.

El curso se impartirá de forma teóricopráctica, consiguiendo que los participantes cuenten con las herramientas necesarias para optimizar su cuerpo de forma autónoma y hacer que su tarea laboral diaria sea más segura, eficiente y llevadera.

Objetivos:

- Concienciar al trabajador de la importancia de cuidar su cuerpo ante la realización de esfuerzos físicos.
- Conseguir que el trabajador, de forma autónoma, pueda realizar su actividad diaria de forma más segura.
- Dar herramientas necesarias para la realización de calentamientos específicos, de forma correcta y eficiente.
- Dotar de herramientas necesarias para la realización de ejercicios físicos y estiramientos, de forma correcta y eficiente.
- Detectar la musculatura que ocasiona dolor y poder actuar en consecuencia.
- Mejorar la sensación de bienestar a través de la actividad física.
- Mostrar de forma práctica cómo realizar movimientos y estiramientos en función de cada tipo de dolor.
- Identificar movimientos con riesgo de lesión.

Contenido:

- Importancia de la actividad física para el ser humano.
- Efectos del movimiento, fuerza y estiramiento.
- Beneficios personales al realizar ejercicios que mejoren nuestra salud.
- Calentamientos previos al trabajo.
- Técnicas y ejercicios específicos.
- Movimientos lesivos.

Seamos un caso de éxito.

En nuestra trayectoria hemos adquirido una amplia experiencia en dar solución a grandes empresas y organizaciones.

Nuestro compromiso es encontrar el momento y la forma adecuada de incorporar la salud al normal funcionamiento de su empresa.

Nuestro objetivo es sumar en su organización.

+ Info: www.wellandco.es / info@wellandco.es