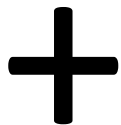
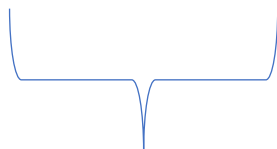




TRABAJO EN GRUPOS



COACHING INDIVIDUAL



ENTREVISTA MOTIVACIONAL



PROGRAMA ÍNTEGRO

Objetivo del programa

El programa persigue concienciar al empleado sobre la importancia del auto-cuidado en su salud física y mental, motivándolo hacia prácticas saludables.

Principales aspectos:

- Generar prácticas saludables de "movimiento", alimentación y descanso en nuestra rutina cotidiana.
- Conseguir equilibrio entre la CALMA y la ENERGÍA necesarias para una vida plena y satisfactoria.
- Conseguir "desconectar" del exterior para conectar con nosotros mismos.

"Nunca te des prisa y nunca te preocupes"
E. B. White

