

FITNESS EMOCIONAL



El Fitness Emocional es estar en forma a nivel emocional para hacer frente a todas las demandas de tu entorno de una forma saludable. Es la capacidad de elegir la forma en que pensamos y sentimos.



ÁREAS DE TRABAJO

1. Actitud positiva
2. Equilibrio
3. Comunicación saludable
4. Autocuidado
5. Autoconocimiento



OBJETIVOS

- Incrementar la confianza en las habilidades y capacidades personales
- Aprender a identificar pensamientos que nos provocan emociones negativas y cambiarlos por otros más objetivos y adaptativos
- Ayudar a organizarse y priorizar incrementando un tiempo de calidad
- Instaurar hábitos saludables y vencer los obstáculos para conseguirlo
- Desarrollar la empatía y neutralizar la toxicidad, favoreciendo un ambiente reconfortante
- Aprender a escuchar las emociones, aumentando la coherencia personal





FITNESS EMOCIONAL

MEJORAR EL FITNESS EMOCIONAL



Mejorar tu bienestar físico y emocional

El empleado recibe un mensaje motivacional.

Mediante preguntas clave captamos su atención y le motivamos para iniciar el curso online.



Conócete

El empleado responde brevemente al medido de fitness emocional.

Con las respuestas obtendrá las primeras recomendaciones.



Inicia tu entrenamiento

El participante accede al material audiovisual y contenidos online.



Consecución de objetivos/metás

Entrenamiento y puesta en práctica. El formato de los contenidos favorece que el empleado incorpore las nuevas estrategias en su día a día.



Seguimiento y soporte del experto

El participante recibe feedback y apoyo por parte del experto.

CONTENIDOS



PRESENTACIÓN

- Vídeo
- Cuestionario-Medidor de Fitness Emocional



ACTITUD POSITIVA

- 7 vídeos
- 3 ejercicios
- Material psicoeducativo descargable



EQUILIBRIO

- 3 vídeos
- 2 ejercicios
- Material psicoeducativo descargable



AUTOCUIDADO

- 3 vídeos
- 2 ejercicios
- Material psicoeducativo descargable



COMUNICACIÓN SALUDABLE

- 3 vídeos
- 1 ejercicio
- Material psicoeducativo descargable



AUTOCONOCIMIENTO

- 3 vídeos
- PMP (Plan de Mejora Personal. Cuadernillo)
- Material psicoeducativo descargable