



# Vitalidad y Energía: Salud física y mental

## Duración

8 horas

## Objetivos

La salud física y mental de los profesionales es fundamental para el funcionamiento de los equipos y el progreso de las empresas. Es crucial definir los principales hábitos y comportamientos que promuevan la buena salud y vitalidad y fomentar su adopción en las personas.

Estos hábitos tienen un impacto significativo en diversos aspectos, como la actitud y el compromiso personal, la implicación profesional, la colaboración y la aportación de valor, el ambiente de trabajo, la prevención de riesgos laborales y las ausencias por enfermedad, así como en la eficiencia y eficacia de los profesionales y los equipos. Todo esto, a su vez, influye en los resultados globales de la empresa.

El objetivo general de este curso es promover la salud física y mental de las personas, proporcionando técnicas y herramientas para el bienestar, la energía y el anti-aging, lo que repercute en el impulso de la productividad y la eficiencia de los equipos.

### Objetivos específicos de la acción formativa

&middot; Promover la conciencia sobre la importancia de la salud física y mental en el ámbito profesional y personal.

&middot; Destacar la relación entre la salud física y mental de los profesionales

y los resultados globales de la empresa.

&middot; Proporcionar herramientas y recursos clave para mejorar la salud y vitalidad.

&middot; Fomentar la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar, la energía y la vitalidad.

&middot; Facilitar el desarrollo de habilidades para mejorar el descanso, la alimentación, la actividad física, el crecimiento personal y la gestión del envejecimiento.

&middot; Ayudar a los participantes a comprender la influencia de estos hábitos en la actitud, el compromiso, la colaboración y la eficiencia en el entorno laboral.

## **Contenido**

Contenidos de la acción formativa

&middot; Beneficios de cuidar la salud en la calidad de vida y el éxito profesional

&middot; Técnicas para el descanso y la calidad del sueño

&middot; El papel de la alimentación en la energía y la concentración

&middot; Beneficios de incorporar el ejercicio en la rutina diaria

&middot; Prácticas de anti-aging /envejecimiento saludable

&middot; Cómo continuar maximizando la energía y la vitalidad en el futuro