



# 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

- Promover la conciencia sobre la importancia de la salud física y mental en el ámbito profesional y personal.
- Destacar la relación entre la salud física y mental de los profesionales y los resultados globales de la empresa.

- Proporcionar herramientas y recursos clave para mejorar la salud y vitalidad.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar, la energía y la vitalidad.
- Facilitar el desarrollo de habilidades para mejorar el descanso, la alimentación, la actividad física, el crecimiento personal y la gestión del envejecimiento.
- 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

- Beneficios de cuidar la salud en la calidad de vida y el éxito profesional
- Técnicas para el descanso y la calidad del sueño
- El papel de la alimentación en la energía y la concentración
- Beneficios de incorporar el ejercicio en la rutina diaria
- Prácticas de anti-aging /envejecimiento saludable
- Cómo continuar maximizando la energía y la vitalidad en el futuro