

Programa

Consciencia Saludable en el Trabajo






Presentación

Socadeh, es una consultora de R.R.H.H, certificada bajo las normas de calidad ISO 9001 y la NCh 2728. Estamos certificados también por SENCE como un organismo técnico de capacitación, por lo que contamos con franquicia tributaria.

Proponemos enriquecer el trabajo en las organizaciones a través del desarrollo integral de las competencias de sus colaboradores

Nos caracterizamos por proponer un trabajo cercano procesos e intervenciones generadas desde las propias necesidades de los colaboradores, diseñando programas que se acoplen a los tiempos requeridos y porque nuestras metodologías invitan al aprender-haciendo bajo un prisma que implica por parte de los participantes la visualización, reflexión, acción y evaluación de su quehacer laboral y de su ser profesional en conciliación con lo personal.

Los y las invitamos a trabajar con nosotros y nosotras y a **vivir la experiencia** de la calidad en el servicio que **Socadeh** puede brindarles.





Descripción programa

Con el propósito de poder abordar el tema del manejo del estrés en el lugar de trabajo, es que hemos generado un programa que entregue **herramientas preventivas y paliativas** a través de la aplicación de pausas saludables.

Contamos con una gama de actividades para que usted mismo puede armar su programa según sus necesidad.

Nuestros talleres son realizados por **profesionales** como Masoterapeutas, Quiromasajistas, Profesores de Gimnasia Laboral, Nutricionistas, Kinesiólogos Licenciados en Filosofía, Actrices, Psicólogos y Psicólogas.

El programa se centra en la realización de pausas centradas en actividades que abarquen ejercicios corporales como técnicas de autocuidado, estas se realizarán, idealmente, al comienzo de la jornada laboral.

A continuación se describirá un ejemplo de un programa y la descripción de las actividades propuestas.

Programa

Este programa está diseñado para ser aplicado de manera online. Aunque también se puede desarrollar de manera presencial.

La duración de cada módulo es de 10 minutos, la conexión estará disponible 10 minutos antes del comienzo de la clase. Puede elegir realizar la misma actividad todos los días o diferentes.

Proponemos realizar 02 sesiones diarias, de 10 minutos de duración, usted puede seleccionar realizar 01 o 02 sesiones diarias, una durante la mañana y otra por la tarde.

El programa tiene una duración de 08 hrs dividida en sesiones de 10 minutos.

Cantidad de horas por programa	Numero de Sesiones	Distribución de Sesiones.
08 horas	24 sesiones de 10 minutos de duración. Un mes y 04 días	10 sesiones de lunes a viernes, 02 sesiones diarias una en la mañana y otra en la tarde

A continuación se describe un ejemplo de un programa semanal con las actividades propuestas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mañana: GIMNASIA DE PAUSA	Mañana: BAILE ENTRETENIDO	Mañana: GIMNASIA DE PAUSA	Mañana: BAILE ENTRETENIDO	Mañana: GIMNASIA DE PAUSA
Tarde: TAICHÍ	Tarde: YOGA	Tarde: TAICHÍ	Tarde: YOGA	Tarde: TAICHÍ

Descripción de las actividades

De estas actividades propuestas, se puede elegir realizar una sola actividad durante todo el programa o actividades diferentes.



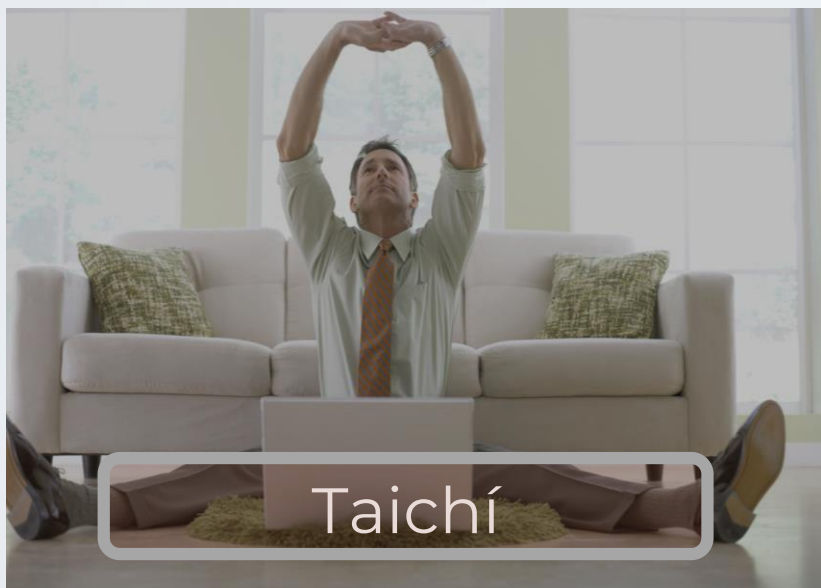
Gimnasia de Pausa

Capsula desarrollada por un o un profesional, donde se desarrollaran ejercicios tanto de activación como compensatorios, trabajando tanto la parte del tronco superior como el musculo esquelético con el propósito de corregir posturas, hábitos, oxigenar el cuerpo, eliminar tensiones entre otros beneficios.

OBJETIVO GENERAL

Otorgar un espacio de autocuidado y manejo del estrés bajo el concepto "Pausa Laboral".

MÓDULO N°	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. RESPIRACIÓN CONSCIENTE.	<ul style="list-style-type: none">Ejercitar ejercicios de mayor oxigenación del cuerpo, focalización y disminución de ondas cerebrales
2. MOVILIDAD ARTICULAR Y POSTURAS PRIMORDIALES.	<ul style="list-style-type: none">Hacer conscientes nuestro cuerpo, conectándose con el valor de estar en contacto consigo mismo y nuestras emociones
3. GIMNASIA SEGÚN PUESTOS DE TRABAJO.	<ul style="list-style-type: none">Identificar los beneficios de las pausas activas practicando rutinas de ejercicios para la prevención de enfermedades ocupacionales.
4. PAUSA ACTIVA PARA EL CEREBRO.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar pausas cognitivas ayudando a descansar la mente de todo el ruido que se genera a nuestro alrededor.



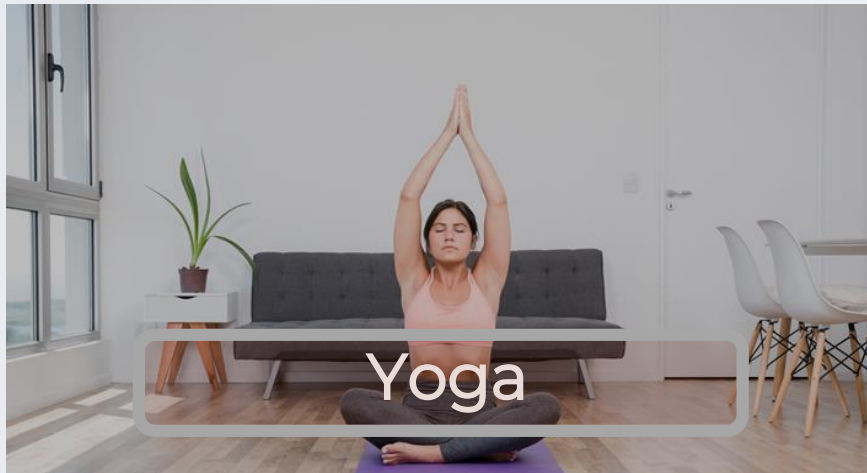
El taichí, también llamado taichí chuan, es un sistema no competitivo de ejercicio físico suave y estiramiento que se practica al propio ritmo.

Algunos de los beneficios del tai chi son: menos estrés, ansiedad y depresión, mejor estado de ánimo y mayor capacidad aeróbica.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer y sanar el cuerpo físico, mental y emocional, así como su estructura energética, para retornar al espíritu, a la unidad y disfrutar de una existencia saludable y feliz en todos los sentidos.

MÓDULO N°	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. PRIMER MOVIMIENTO 1ERA PARTE.	<ul style="list-style-type: none">Lograr que el alumno o la alumna integren de manera fluida la primera secuencia de movimientos de la forma y que a su vez tome conciencia de su respiración y su ubicación en el espacio físico.
2. PRIMER MOVIMIENTO. 2DA PARTE.	<ul style="list-style-type: none">Lograr que el alumno integre de manera fluida la primera secuencia de movimientos de la forma y que a su vez tome conciencia de su respiración y su ubicación en el espacio físico.
3. MOVIMIENTO Y CONSCIENCIA	<ul style="list-style-type: none">Lograr percibir como su mente se tranquiliza al realizar este tipo de movimientos
4. INTEGRACIÓN.	<ul style="list-style-type: none">Reconocer como esta técnica le ha ayuda a mejorar su respiración, que reconozca los primeros cambios de conducta en beneficio propio y de su entorno, logrados a través de la practica regular a lo largo del taller y en sus tiempos libres.



En esta capsula al practicar ejercicios de yoga permitirá fortalecer el sistema inmunitario, prevenir dolencias comunes (dolores de espalda y cervicales, el síndrome del túnel carpiano o el alto nivel de estrés) y adoptar una postura correcta de forma consciente (lo que evita trastornos derivados de malas conductas posturales)

OBJETIVO GENERAL

Entrega herramientas que ayudan eficazmente a reducir el estrés, ansiedad promoviendo profundos estados de relajación, permitiéndonos conectar con un estado propio de consciencia más elevado.

MÓDULO N°	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. LAS POSTURAS DE YOGA	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a tonificar, flexibilizar y soltar tensiones musculares•
2. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a calmar y aclarar la mente
3. RELAJACIÓN YÓGUICA	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar a manejar el estrés y recargar las energías.
4. PENSAMIENTO POSITIVO	<ul style="list-style-type: none">• Practicar ejercicios que permitan purificar la mente y subir las vibraciones para hacer consciente de la verdadera esencia de cada uno o una.



Es una propuesta de fitness súper completa, que contribuye a mejorar la flexibilidad, la movilidad y el equilibrio del cuerpo, a la vez que desarrolla masa muscular y ayuda a perder peso y quemar grasas.

OBJETIVO GENERAL

Reducir el estrés y tonificar el cuerpo mejorando la calidad de vida y la productividad laboral, a través, de una clase dinámica y entretenida de baile basada en ritmos afro-latinos.

Módulo N°

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. CONDICIONAMIENTO FÍSICO.

- Estimular la circulación, el aparato cardio-respiratorio, el sistema muscular y el sistema óseo.

2. EJERCICIOS PARA EL SEDENTARISMO.

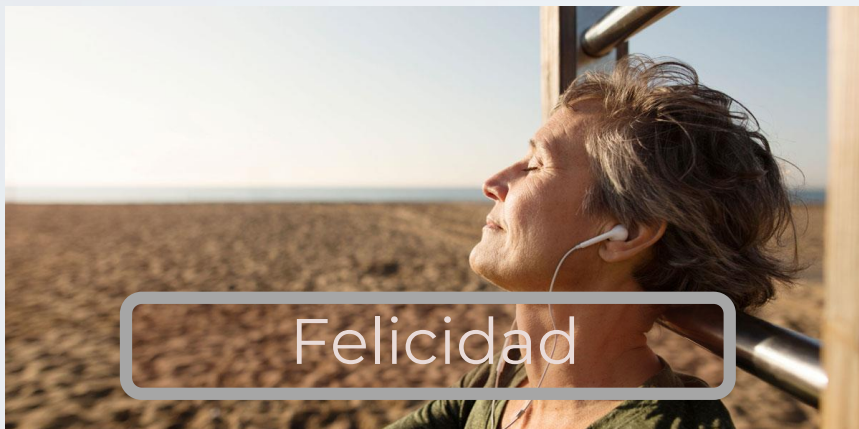
- Incrementar la elasticidad de tendones y músculos mejorando los niveles de flexibilidad

3. LIBERANDO TENSIONES.

- Liberar tensiones levantando el estado de ánimo..

4. HIGIENE FÍSICA Y MENTAL.

- Renovar las energía de manera entretenida.



Esta actividad se centrará en desarrollar las cualidades positivas de las personas y en cómo desarrollarlas, a través de actividades lúdicas.

OBJETIVO GENERAL

Experimentar una transformación interior, a nivel subconsciente, que les llevará a elevar su nivel de conciencia, hasta un punto en el que la felicidad es exclusivamente una decisión personal.

MÓDULO N°	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. LA FELICIDAD Y YO .	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse bien con uno mismo, valorarse, respetarse, perdonarse.
2. MI FELICIDAD, TU FELICIDAD NUESTRA FELICIDAD.	<ul style="list-style-type: none">• Generar relaciones positivas con los demás.
3. AMBIENTES LABORALES FELICES.	<ul style="list-style-type: none">• Ejercitar rutinas de ejercicios para el manejo adecuado de los estados anímicos mejorando el clima y promoviendo ambientes laborales felices.
4. LA FELICIDAD ES HOY.	<ul style="list-style-type: none">• Incrementar la capacidad de auto-observación y de darse cuenta.



Este taller nos enseña a conocer el humor como herramienta útil para desarrollar una optima calidad de vida, fomentando estrategias de autocuidado para la promoción de la salud mental.

OBJETIVO GENERAL

Conocer el humor como herramienta útil para desarrollar una optima calidad de vida, fomentando estrategias de autocuidado para la promoción de la salud mental.

MÓDULO N°	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. EL HUMOR.	<ul style="list-style-type: none">• Mejorar la comunicación a través del poder comunicativo del humor.
2. EL JUEGO EN LA VIDA.	<ul style="list-style-type: none">• ·Desarrollar el juego y la expresión como herramienta para relacionarnos. favoreciendo la relajación física y mental.
3. REÍR PARA CRECER.	<ul style="list-style-type: none">• ·Promover la reflexión personal incentivando la toma de consciencia de su propia energía personal como elemento vital de su bienestar.
4. ESTIMULAR LA ALEGRÍA.	<ul style="list-style-type: none">• Estimular las hormonas encargadas del bienestar y la felicidad.



Incluye:

- Profesionales por cada actividad.
- Clases todos los días hábiles mañana y tarde durante un mes un día. (08 hrs).
- Fotos actividad.
- Informe de satisfacción del programa.
- Plataforma.
- Entrega material de actividades.
- Coordinador del programa.
- Diplomas.

EL PROGRAMA SE PUEDE ARMAR SEGÚN SUS NECESIDADES, PUEDE SER SOLO UNA O DOS O TODAS LAS ACTIVIDADES, USTED ARMA EL RPOGRAMA. ESTE ES SOLO UN EJEMPLO