ORGANIZACIÓN SALUDABLE

PLAN DE SALUD Y BIENESTAR

Buscamos proporcionar a la plantilla herramientas para mejorar su estado de salud física y mental, contribuyendo a conseguir mantener un completo estado de salud y bienestar y a mejorar su calidad de vida (dentro y fuera de su ambiente laboral).

EMPRESA

Nombre de Empresa

LOGO DE EMPRESA

VALOR DE SALUD

79%

MALA 0-39 %

NEUTRA MALA 40-59 % BUENA 60-79 %

BUENA 80-100 %

GESINOR SERVICIO DE PREVENCIÓN

BIENESTAR FÍSICO · ALIMENTACIÓN SALUDABLE · SALUD EMOCIONAL · CUIDADO MUSCULOESQUELÉTICO

AÑO 2022

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaboración, diseño y campaña de presentación del Programa de Salud y Bienestar			●									
SENSIBILIZACIÓN Y FORMACIÓN	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cómo pasar del sedentarismo a una vida activa									●	●	●	
Nutrición en las diferentes etapas de la vida									●	●	●	
Bienestar físico: una vida activa				●		●			●			
Alimentación saludable, ¿qué significa? y cómo realizar una compra saludable				●		●			●			
Articulaciones y músculos; factores relacionados con los TME					●		●				●	
Hábitos para prevenir lesiones y vida activa sin deporte				●		●			●			
Bienestar emocional, emociones y comunicación positiva					●		●			●		
Estrés y resiliencia, importancia de gestionar la emoción y la expresión de los sentimientos						●			●		●	
			●									
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Identificación, oferta y selección de voluntarios para el programa							● ●					
Consulta de salud individual inicial									● ●			
Programa personalizado de alimentación y ejercicio, PAN, PAEF y seguimiento									● ●	● ●	● ●	
Consulta de salud individual final											● ●	
Informe de resultados individuales												● ●
Informe de resultados grupal y colectivo												●