

¿Cómo lograr tener una empresa saludable?

Equilibrio consciente entre cuerpo y mente

MARTES, 29 DE OCTUBRE DE 2019 | 10:00 H.



Día: Martes, 29 de octubre de 2019.

Lugar: Sede de AICA - Asociación de Empresarios de Alcobendas. Avenida del Doctor Severo Ochoa, 45 - 3ª planta.

Horario: De 10:00 a 11:40 horas.

[¿Cómo llegar?](#) [¿Dónde aparcar?](#)

OBJETIVO

Personas en equilibrio se traduce en organizaciones en equilibrio. Las organizaciones en equilibrio tienen mejores ambientes de trabajo, menores bajas laborales, y mayor productividad y mejor atención al cliente. Cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente revierte en nuestra actitud, estado de ánimo y equilibrio personal.

DESCRIPCIÓN

Taller teórico-práctico en el que haremos un recorrido por diferentes áreas de trabajo, facilitando herramientas, todas ellas encaminadas a lograr un equilibrio de forma consciente de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Realizaremos un recorrido por diferentes hábitos saludables para cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y emociones que podremos poner en marcha desde hoy mismo de forma sencilla: hábitos posturales, descanso, alimentación saludable y mindfulness/atención plena. Unos hábitos que se adaptan a nuestro día a día, y nos permiten marcar una diferencia cualitativa.

CONTENIDO

1. Presentación e Introducción:
 - Objetivo del taller y por qué es tan importante.
 - Vivir en equilibrio versus no hacerlo. Consecuencias, responsabilidad.
2. Nos ponemos en marcha:
 - a) Cuidar nuestro cuerpo (ergonomía, descanso y sueño, alimentación, etc.).
 - b) Cuidado de nuestra mente y emociones (relaciones personales, actitud, mindfulness, etc.).

INSCRIPCIÓN



Contacto: 91 654 14 11
[**aica@empresariosdealcobendas.com**](mailto:aica@empresariosdealcobendas.com)