FORMACIÓN EMPRESA SALUDABLE

CAMINO CALVO

MÉDICO COACH

-FORMACIÓN-

OMS: SALUD es un estado de completo bienestar físico, psiquico y social en el cuaL el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

MODELO DE EMPRESA SALUDABLE

AENOR, Institut Europeu de Salut i Benestar Social i la Societat de Prevenció de Fremap

RUEDA DE LA SALUD

FORMACIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Formación en hábitos de vida saludable: alimentación (cómo elaborar un plato equilibrado, suficiente, armonioso y adecuado), actividad física, descanso, espacio personal, relaciones, espiritualidad.

Objetivos:
- Aprender las pautas de hábitos saludables más sensatas y con evidencia científica, de una forma fácil y sencilla.
. Facilitar la reflexión sobre nuestra relación con la salud física, mental y social, y las posibles mejoras a implementar.
. Facilitar el cambio de hábitos.

Contenido del curso:
. Rueda de salud: explorar nuestra satisfacción en diversos ámbitos que influyen en nuestro bienestar.
. Educación nutricional. Concepto de dieta. Dieta mediterránea.
. Confección de menú equilibrado. Plato saludable.. ¿Cuántas calorías necesito cada día? Aprender sobre las calorías de una forma muy visual y sencilla.
. Mitos y creencias en la alimentación.
. Actividad física en una sociedad sedentaria.
. Atención plena en nuestro día a día
. Relaciones efectivas
. Desarrollo personal

Camino Calvo Valera

AUTOCONOCIMIENTO

ESTILOS DE COMPORTAMIENTO Y COMUNICACIÓN

Formación básica para profundizar en el autoconocimiento .

Objetivos:
. Tomar conciencia de nuestras fortalezas y nuestras áreas de mejora.
. Reflexionar sobre nuestros valores personales y sobre la coherencia de nuestros comportamientos con ellos.
. Mejorar la autoestima.
. Conocer el impacto que creamos en los demás.
. Aprender a dar feedback y reconocimientos.

Contenidos del curso:
. Dinámica Insight. ¿Qué color eres?
. Fortalezas personales. Áreas de mejora.
. Valores personales.
. Referentes. Logros. Fracasos.
. Suposiciones.
. La Compasión bien entendida.
. Liderazgo personal.
. Hoja de ruta de nuestro desarrollo personal.

Camino Calvo Valera

MINDFULNESS

GESTIÓN DEL ESTRÉS. BURNOUT.

Formación básica en Mindfulness y técnicas de relajación. La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés.

Objetivos:
. Aprender a hacer pausas para estar en el aquí y ahora.
. Autoconocimiento.
. Aprender a tener conciencia del propio estado emocional.
. Obtener recursos para una mejor gestión emocional

Contenidos del curso:
. Presencia.
. Conceptos relacionados con el estrés, el burnout y el síndrome de estrés post-traumático.
. Sintomatología del estrés.
. Conciencia emocional. Emociones.
. Autoconocimiento emocional.
. Gestión emocional.
. Visualizaciones para gestionar el estrés.
. Visión personal. Organización y planificación. Hoja de ruta.

Camino Calvo Valera

COACHING

COMUNICACIÓN EFECTIVA. TÉCNICAS DE COACHING.

Formación básica en Técnicas de Coaching.

Objetivos:
. Aprender herramientas para mejorar la comunicación con los demás.
. Mejorar la asertividad.
. Aprender a escuchar y entender a los demás.
. Autocoaching: Aprender a clarificar los propios objetivos y marcarse retos.

Contenidos del curso:
. Presencia.
. Escucha activa.
. No juzgar durante la escucha. Autogestión.
. Conversaciones facilitadoras de coaching.
. Aprender a hacer preguntas con impacto.
. Empoderar a los demás y mejorar la propia motivación.
. Tener un impacto y ejercer influencia en los demás.
. Autocoaching. Hoja de ruta de mejora.

Camino Calvo Valera

CULTURA EMPRESARIAL IGUALITARIA

IGUALDAD. ACOSO LABORAL. ACOSO SEXUAL.
COMUNICACIÓN INCLUSIVA.

Formación básica para sensibilizar a los trabajadores sobre la igualdad y el impacto de los riesgos psicosociales sobre las personas.

Objetivos:
. Conocer los conceptos relacionados con la igualdad: roles, estereotipos, discriminación, acoso, techo de cristal, brecha de género, etc.
. Sensibilizar sobre los factores de riesgo. Conciencia y prevención.
. Conocer los diferentes roles en caso de acoso.
. Aprender herramientas para lograr una comunicación inclusiva en la empresa.

Contenidos del curso:
. Conceptos de Igualdad
. Estadísticas.
. Casos de acoso. Diferenciar discriminación, acoso por razón de sexo, acoso sexual y acoso laboral.
. Prevenir, identificar y hacer frente a las situaciones de acoso y violencia.
. Reclamaciones o denuncias de acoso. Procedimientos.
. Recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje.

Camino Calvo Valera

PRIMEROS AUXILIOS

CURSO BÁSICO DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS

Formación básica en primeros auxilios, para ganar en confianza y seguridad a la hora de socorrer a una persona accidentada.

Objetivos:
. Conocer los principios básicos de actuación ante una emergencia.
. Aprender a realizar la exploración de la persona afectada.
. Clarificar lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en una situación de emergencia.
. Reconocer una parada cardiorespiratoria y aprender a realizar correctamente el soporte vital básico (maniobras de reanimación).
. Gestión emocional ante una emergencia. Trabajar la seguridad personal y la autoconfianza
. Reflexionar sobre la relación de ayuda. Autoconocimiento emocional.

Contenidos del curso:
. Principios básicos de actuación. PAS.
. Exploración de la persona afectada y valoración de los daños.
. Parada cardiorespiratoria y soporte vital básico.
. Emergencias: qué hacer y qué no hacer en : Atragantamiento. Heridas. Traumatismos. Quemaduras.Patologías especiales. Intoxicaciones. Picaduras y mordeduras de animales.
. Trabajo en equipo ante una emergencia.
. Liderazgo personal y autoconocimiento.

Camino Calvo Valera

METODOLOGÍA

PROPUESTA DE PROGRAMA FORMATIVO

RUEDA DE LA SALUD

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

AUTOCONOCIMIENTO

INTELIGENCIA EMOCIONAL

TÉCNICAS DE COACHING

LIDERAZGO PERSONAL

LA COMPASIÓN COMO FILOSOFÍA DE VIDA

MINDFULNESS

RELACIONES SALUDABLES

DAR UN FEEDBACK EXCELENTE

RELACIONES DE AYUDA: GANAR-GANAR

IGUALDAD

ACOSO LABORAL Y SEXUAL

COMUNICACIÓN INCLUSIVA

Formaciones de 2 – 4 – 6 horas. Diseño según las necesidades del cliente.

Camino Calvo Valera

METODOLOGÍA

Metodología basada en el aprendizaje experiencial.

"Hace unos años me dí cuenta de que devoraba libros de autoayuda buscando soluciones o pociones mágicas, y no encontraba el libro que necesitaba. Entendí que la solución no está en los libros, está en el aprender a mirar amablemente hacia el interior y saber reconocer aquello que te da valor, y atreverte a superar los límites autoimpuestos, confiando, con compasión, y con el ánimo de ser cada día mejor persona, e ir llenando la mochila, no sólo de recuerdos, sinó, y sobre todo, de recursos que te permitan librar las batallas diarias con alegría, seguridad y esperanza. Por ello mis formaciones son de todo menos teóricas. Son formaciones para reflexionar y para crecer". Camino Calvo

Camino Calvo Valera