

WELLNESS



STUDIO

Victoria Maqueda

BIENESTAR PARA EMPRESAS

¿QUÉ PENSAMOS?

Actualmente, el entorno cambia rápido, y lo que hasta ayer era válido hoy es obsoleto. Los modelos de gestión, las estructuras organizativas, los procesos dejan de ser sustentables porque el entorno se mueve más rápido de lo que las empresas pueden absorber.

Para lograr esa ventaja, las empresas deben ser protagonistas del cambio, y llevar adelante nuevas prácticas y así generar un impacto en todos los colaboradores. Una nueva forma de gestionar, comunicar, y organizar trae consigo un nuevo paradigma donde la propia persona ocupa el centro de la estrategia para luego llevar a cabo productividad, eficiencia, gestión y excelencia dentro de la organización.

Acompañamos a las organizaciones y a las personas en sus procesos de transformación y adaptación al cambio, a través de soluciones innovadoras estratégicas y escalables.

Trabajamos con las organizaciones que quieren lograr la excelencia, que buscan mejorar día a día en un proceso continuo, que convierta en excelentes a sus miembros.

Te acompañamos en tu camino, como empresario, directivo, emprendedor, profesional y sobre todo como persona.



LOS BENEFICIOS DEL ESTABLECIMIENTO DE PROGRAMA WELLNESS CORPORATIVO

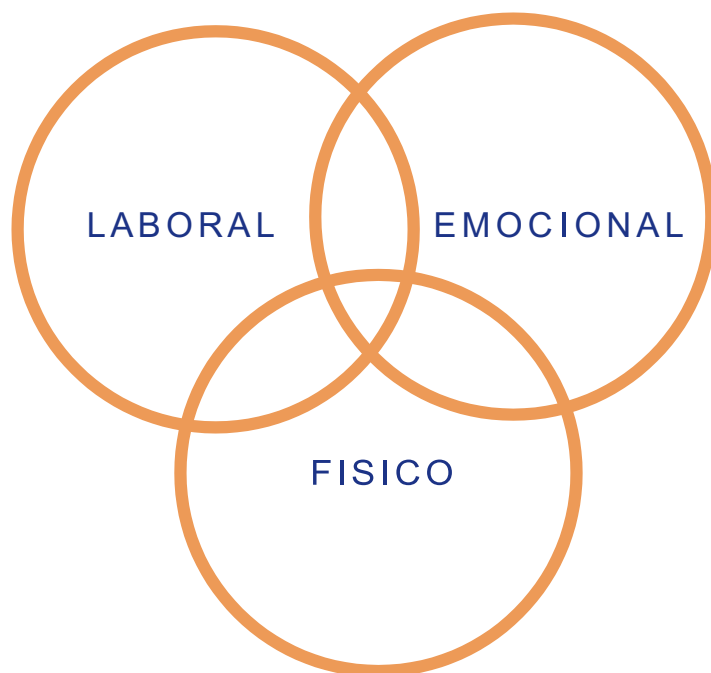
- ♦ Reducción de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- ♦ Reducción de las ausencias provocadas por incapacidad temporal.
- ♦ Aumento del presentismo y reducción de costes directos e indirectos.
- ♦ Mejora del clima laboral y reducción del estrés.
- ♦ Mejora del ánimo, compromiso, participación, motivación e implicación de las personas para con la organización.
- ♦ Mejora de la productividad y la cuenta de resultados (tanto el balance económico como el balance emocional). Mejora la imagen de marca y se convierte en referente en el sector y en la sociedad.
- ♦ Transformación en una empresa atractiva para los clientes, accionistas, y la sociedad en general.
- ♦ Construcción de un clima de desarrollo y crecimiento, y por tanto, generación de talento e innovación.

EL PROGRAMA

- Invitar a las organizaciones a definir y establecer una política de Empresa Wellness.
- Indagar y definir junto con la organización el perfil de empresa necesaria para cubrir sus necesidades, utilizando sus recursos.
- Integrar el proyecto en el Plan Estratégico de la empresa, garantizando que la promoción y la protección de la salud pasen a formar parte integral de los estilos de trabajo organizacionales.
- Definir marcos de comunicación permanentes con el fin de implicar a todas las personas en el éxito del programa.
- Definir programas de desarrollo adoptando herramientas como la Inteligencia Emocional, la PNL, el Coaching, la conciencia corporal, la actividad física como palancas de crecimiento y desarrollo.
- Alinear las competencias saludables con los valores de la organización.
- Generar un modelo de gestión saludable, responsable y sostenible.
- Protocolizar parámetros de seguimiento que permitan una retroalimentación del programa y una mejora continua.

PILARES

El cumplimiento de objetivos, la consecución de resultados de excelencia, la materialización de una estrategia ganadora, necesitan de un marco corporativo adecuado, que permita a las personas desarrollarse personal y profesionalmente. Un desarrollo contemplado desde los tres pilares:



Que dice la OMS - Organización mundial de la Salud*

Cinco claves para un lugar de trabajo saludable:

1. Participación y compromiso de los líderes
2. Involucrar a los trabajadores y a sus representantes gremiales
3. Ética, legalidad, valores y cultura empresariales
4. Uso de un proceso sistemático e integral para asegurar la mejora continua
5. Sostenibilidad e integración

*Fuente: Documento Ambientes de Trabajo Saludables un modelo para la acción. OMS 2010
<https://bit.ly/2QXEhtO>

PROGRAMAS ONLINE

PAUSAS ACTIVAS

En las pausas activas se combinan técnicas de respiración, ejercicios corporales con herramientas de yoga y mindfulness. Via streaming, el profesor implementará ejercicios de movilidad en un break de 15 a 20 minutos.

Beneficios:

- ◆ Activa la respiración, la circulación sanguínea y la energía vital.
- ◆ Previene lesiones y fatiga física y mental.
- ◆ Potencia el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- ◆ Disminuye las tensiones producidas por las inadecuadas posturas.
- ◆ Disminuye la ansiedad.

MEDITACIONES

Para lograr un estado meditativo existen múltiples técnicas. Se busca acompañar a la persona en el logro de un estado de conciencia. Esto generará una mente más lúcida y clara aumentando la capacidad de respuesta a las demandas diarias. La meditación guiada tendrá una duración de 15 min. máximo vía streaming online

Beneficios:

- ♦ Aumenta la concentración y productividad.
- ♦ Desarrolla la imaginación y creatividad.
- ♦ Mejora las habilidades sociales.
- ♦ Incrementa la empatía y compasión.
- ♦ Favorece el trabajo en equipo.
- ♦ Desarrolla una mente positiva.
- ♦ Disminuye el estrés, el enojo y la ira.
- ♦ Aumenta el bienestar.



COACHING Y PNL CON HERRAMIENTAS DE BIODESCODIFICACIÓN

Diseñamos y desarrollamos programas de coaching personalizados para directivos y cuadros medios de la organización, así como para equipos de trabajo. Nuestros programas están orientados a la excelencia en el desempeño, la consecución de objetivos, la mejora del rendimiento y el desarrollo integral de las personas como pieza clave en el éxito de la organización.

Desarrollamos y adaptamos metodologías rigurosas para mejorar, tanto el desempeño y el enfoque individual, como el del equipo, mientras se desarrollan competencias que son vitales para liderar y facilitar el compromiso y la adaptación a un entorno en cambio permanente.

Somos coaches certificados, con una amplia formación y experiencia. Desarrollamos soluciones equilibradas, utilizando -entre otras- herramientas de coaching, formación, consultoría en Wellness, Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Psicología Positiva. Entendemos a las personas y a los grupos humanos en su totalidad, desde una óptica integradora, donde lo personal y lo profesional confluyen.



HEALTH COACH

Somos especialistas en alimentación orgánica. Buscamos enseñar y proponer una nueva forma de alimentación saludable porque consideramos que la alimentación es un pilar fundamental para el desarrollo integral de la persona. Tenemos un Campus online donde compartimos experiencias y subimos videos a nuestro propio canal. Asimismo podemos brindar asesoramiento In Company.



CONTACTO

Mobile: +5491164215818

info@victoriamaqueda.com.ar

www.victoriamaqueda.com.ar

REDES SOCIALES

Facebook: Victoria Maqueda studio

Instagram: @vicky.maqueda

Youtube: Victoria Maqueda

Podcast: Victoria Maqueda (Spotify & iTunes)

TE INVITO A CONOCERME MÁS



Gestionamos y administramos cualquier sistema online de videoconferencia. Contamos con suscripciones premium, con la finalidad de manejar tiempos y asistentes ilimitados. Plataformas como Zoom, TeamViewer, Hangouts, Meets, Adobe Connect, Webex & Microsoft Teams, son algunas de las herramientas que manejamos. Asimismo, podemos transmitir en Live Facebook, YouTube & Instagram.