

LA VIDA ES BONITA

Camino Calvo

Jordi Gay



SALUT I EMPRESA

SALUT

és un estat de complert
benestar físic, psíquic i social en el qual
l'individu és conscient de les seves pròpies
capacitats,
pot afrontar les tensions normals de la vida,
pot treballar de forma productiva i
fructífera,
i és capaç de fer una contribució a la seva
comunitat



MODEL D'EMPRESA SALUDABLE



AENOR,

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

MODEL D'EMPRESA SALUDABLE

- Millora la salut, benestar i seguretat dels empleats d'una manera sostenible.
- Redueix la accidentabilitat i les malalties d'una manera continuada.
- Sistematitza els aspectes claus dels entorns de treball saludables (ambient físic i psicosocial, recursos de salut i participació de l'empresa en la comunitat).
- Facilita el compliment legal.
- Millora la imatge de l'empresa.
- Facilita el compliment de les exigències dels clients.
- Millora l'avantatge competitiu de l'empresa.
- Permet la integració amb altres sistemes.
- Millora la motivació dels empleats.

EVIDÈNCIES

La Xarxa europea de promoció de la salut en el treball (ENWHP) ha demostrat que la promoció de la salut en el treball millora l'ambient laboral i és beneficiós per a l'empresa, els treballadors i la societat.

L'informe Treballadors sans en empreses saludables, de la ENWHP va revelar que, invertir en PST és rendible per a tots, perquè:

- Redueix la accidentabilitat i les malalties, especialment les cròniques, la qual cosa disminueix la inversió per a la cura de les mateixes.
- Redueix el presentismo, és a dir, el fet d'acudir al treball malalt i de no rendir com quan s'està sa, que pot arribar a ser del 33% o més.
- Disminueix els costos de la seguretat social, en reduir els costos sanitaris fins a un 26,1%, les incapacitats temporals o permanents, les pensions, etc

EVIDÈNCIES

La mitjana del retorn d'inversió (ROI) és de 3,27 USD per cada dòlar invertit en programes de benestar en les empreses.

La mitjana del cost que les empreses poden recuperar invertint en programes de salut i benestar és de 700 USD per any.

The Workplace Wellness Alliance
World Economic Forum, 2013



OGIMI, OKINAWA

Tracta a tothom com si fossin els teus germans encara que sigui la primera vegada que els veus



Chosei, 92

ALIMENTACIÓ LLEUGERA
EXERCICI SUAU
ALEGRIA DE VIURE
VIDA AMB SENTIT ESPIRITUAL
SENTIT DE
PERTINENÇA A LA COMUNITAT

Sayo, 99



HARA HACHI BU

“La panxa al 80 per cent”

Dieta rica en tofu, boniatos, peix i
moltes verdures

Dividida en petits platets

Degustar a poc a poc



RADIO TAISO

Exercicis d'escalfament matinals
que es practiquen en grup, amb el
propòsit de reforçar l'esperit de
cooperació i unitat dels
participants



IKIGAI

La raó per la qual ens aixequem cada matí

生き甲斐

FELICITAT d'estar sempre ocupat

El IKIGAI està amagat en el nostre interior i requereix una exploració pacient per arribar pel cap alt profund del nostre ésser i trobar-ho



YUIMAARU

Cercle de relacions

Des de petits practiquen el yuimaaru, el treball en equip, que els porta a ajudar-se els uns als altres.



MOAI

Servei a la comunitat que ajuda a
mantenir l'estabilitat emocional i
financera



FORMACIONS EMPRESA SALUDABLE

Cura del físic
Cura de les emocions
Cura de les relacions



SENTIT DE PERTINENÇA

Optimitza el rendiment personal i professional

Afavoreix l'implicació en les formacions

Millora l'integració dels aprenentatges

Millora el clima laboral

Millora la comunicació i relacions

interpersonals

Afavoreix la creativitat

Millora l'empatia





El Reto ha sido una de las mejores experiencias que he tenido en el ámbito profesional y personal. Poder compartir emociones, inquietudes y motivaciones con mis compañeros de trabajo me ha supuesto un crecimiento personal increíble, además de hacer nuevos amigos. Sentirse apoyado y acompañado en un reto difícil de lograr ayuda muchísimo a conseguir el objetivo marcado.

Sin duda, una experiencia para repetir en cualquier ámbito de la vida

Alicia Albarracín

Grupo Edebé

MOLTES GRÀCIES!!

*<https://www.outsourcingbcn.com>
outsourcingbcn22@gmail.com*