



efipsa es una empresa que ofrece servicios profesionales de Formación y Consultoría en el ámbito de la Gestión de Recursos Humanos desde hace más de 20 años.

Convencidos del potencial de evolución y de mejora de las personas, canalizamos todos nuestros esfuerzos en el desarrollo del talento y de las competencias profesionales que favorecen la mejora de los resultados de cada organización.

Colaboramos con nuestros clientes para que sus estrategias, retos y oportunidades, se materialicen en convergencia con las necesidades e intereses de las personas que tienen que asumirlos y llevarlos a la práctica.

91 637 55 60
efipsa@efipsa.com
www.efipsa.com

PROGRAMA CUIDARTE



PROGRAMA CUIDARTE

La Organización Mundial de la Salud se refiere al bienestar como **“un estado en el que las personas son conscientes de sus propias aptitudes, afrontan las presiones normales de la vida, y pueden trabajar de forma productiva y fructífera”**. Los vínculos entre la salud física y psicológica son bidireccionales, por lo tanto, un entorno laboral saludable es una apuesta innovadora y rentable.

Desde **efipsa** ofrecemos a nuestros clientes un conjunto de acciones de formación destinadas no solo a formar sino también a promover y fomentar entornos saludables de trabajo.

Los **talleres** que a continuación proponemos se centran en ayudar a aprender y poner en práctica estrategias útiles para el afrontamiento situaciones difíciles, así como a desarrollar habilidades para ganar en bienestar en el trabajo, asegurando así la posibilidad de crecimiento personal y profesional de los participantes en el programa.

La duración de la intervención presencial grupal oscila desde 2 hasta 16 horas, con un número recomendado de asistentes a cada taller de entre 12-18 personas. En algunos casos, disponemos de **cursos online de catálogo**, con una duración entre 2 y 6 horas, que complementan el taller presencial.

NOMBRE DE LA ACCIÓN FORMATIVA

FORMATO PRESENCIAL E-LEARNING

NOMBRE DE LA ACCIÓN FORMATIVA	PRESENCIAL	E-LEARNING
Autocontrol emocional	●	
Cómo fluir y ser feliz en el trabajo	●	
Cómo ganar en autoestima	●	
Como gestionar los sesgos inconscientes	●	
Cómo relacionarse mejor con los demás	●	
Cómo tratar con personas tóxicas	●	
Control del estrés	●	●
Control emocional en situaciones de emergencia	●	●
Cumple años con salud	●	
Desarrollo de la atención y la memoria en el trabajo	●	●
Desarrollo de la competencia flexibilidad	●	●
Educación y cuidado de la voz	●	
Gestión de conflictos	●	●
Gestión de la ansiedad	●	●
Gestión de las emociones	●	
Gestión del entusiasmo	●	
Gestión del miedo y las preocupaciones	●	
Gestión del tiempo	●	●
Gestión y prevención de la fatiga laboral	●	
Hábitos de vida saludable	●	
Higiene postural: escuela de espalda	●	●
Laboratorio de gestión de la energía personal	●	
Laboratorio de resiliencia	●	
Lenguaje positivo e influyente	●	
Liberación emocional	●	
Mindfulness	●	
Motivación y automotivación	●	●
Optimismo inteligente	●	
Orientación al logro	●	
Prevención de riesgos laborales en oficinas	●	●
Prevención del desgaste profesional	●	●
Primeros auxilios	●	●
Problemas del sueño	●	
Riesgos psicosociales	●	
Risoterapia	●	●
Trabajar bajo presión	●	
Trabajar con pasión	●	