SanCorSalud CORPORATE

SOLUCIONES DE SALUD PARA EMPRESAS

Programa de **bienestar corporativo**



Programa de **bienestar corporativo**

Charlas y talleres en modalidades online, on demand y presencial, ajustados al tamaño de la empresa y con seguimiento posterior a las capacitaciones. Encuentros presenciales con expositor especialista en la temática y práctica de taller:

- **Alimentación saludable**
- **Prevención de consumos problemáticos**
- **Prevención de patologías cancerígenas**
- **RCP Reanimación cardiopulmonar**

Temáticas para tu equipo

Agenda anual

- **Alimentación saludable**
  Cómo mejorar el bienestar a partir de hábitos alimenticios saludables y prácticas nutricionales que potencien la energía y la productividad en el día a día.
- **Cuidado de la piel**
  Una capacitación para conocer cómo proteger la piel de la exposición solar, identificar señales de alerta y adoptar hábitos de cuidado diario. Información clave para prevenir enfermedades dermatológicas y promover el autocuidado.
- **Chequeos preventivos**
  Una propuesta para acompañar a las familias en la vuelta a clases, conociendo los controles de salud recomendados para niños y adolescentes: pediátrico, odontológico, oftalmológico, auditivo y vacunación al día. Un paso fundamental para empezar el año escolar sanos y cuidados.

- **Mindfulness**
  Un taller pensado para aprender a gestionar el estrés, mejorar el bienestar y alcanzar nuestra mejor versión.

- **Adicciones**
  Herramientas para abordar problemáticas como la prevención del alcoholismo y del tabaquismo, junto a la promoción de hábitos saludables como una alimentación equilibrada y la actividad física.

- **Cómo prepararte para las vacaciones de invierno**
  Calendario de vacunación, como reforzar tus defensas, una alimentación equilibrada, como actuar ante síntomas de resfríos.

- **Vínculos saludables**
  Una capacitación para fortalecer las relaciones personales y laborales a partir del diálogo, la escucha y el respeto. Se abordarán herramientas para construir vínculos sanos, reconocer señales de relaciones tóxicas y prevenir situaciones de violencia o manipulación. Un espacio para promover el bienestar emocional y la convivencia saludable.

- **Las infancias y las pantallas**
  Una capacitación para acompañar a madres y padres en el uso saludable de la tecnología en el hogar. Se abordará el impacto de las pantallas en el desarrollo de niños y adolescentes, los riesgos del entorno digital. Herramientas para establecer límites, fomentar el diálogo y promover un uso consciente y seguro.

- **Prevención de Enfermedades Cardiovasculares**
  Cómo prevenir enfermedades cardiovasculares mediante hábitos saludables, identificando factores de riesgo y aplicando medidas clave para proteger la salud.

- **Prevención de patologías cancerígenas en varones y mujeres**
  Una capacitación para prevenir y detectar a tiempo las patologías: factores de riesgo, hábitos saludables y la importancia de los controles periódicos.

- **Climaterio, Menopausia y Salud Ósea**
  Una charla para comprender los cambios físicos y emocionales que acompañan al climaterio y la menopausia, y cómo transitarlos con bienestar. Se abordarán los síntomas más frecuentes, las opciones de tratamiento y la prevención de la osteoporosis, con hábitos que ayudan a cuidar la salud ósea. Información clave para vivir esta etapa con plenitud.

- **Cerrar el Año con Bienestar**
  Una charla para transitar el cierre de año y las fiestas cuidando el cuerpo y la mente. Se abordarán estrategias para gestionar el estrés propio de esta época, tanto laboral como familiar, junto con pautas de alimentación consciente y el consumo responsable de alcohol. Herramientas para disfrutar las celebraciones con bienestar y empezar el nuevo año en equilibrio.

Potenciamos el bienestar de tus colaboradores

SCS-DS011266-R00

SanCorSalud
CORPORATE

SOLUCIONES DE SALUD PARA EMPRESAS

sancorsalud.com.ar