

¿Cuáles son los **BENEFICIOS** que ofrecen nuestros programas?

- ✦ Reducen el ausentismo.
- ✦ Disminuyen el estrés laboral.
- ✦ Aumenta el rendimiento del empleado y la rentabilidad de la empresa.
- ✦ Disminuyen los costos asociados a salud.
- ✦ Logran una mejor predisposición y trato con clientes o compañeros.
- ✦ Mejoran el clima laboral y la energía de los empleados.
- ✦ Fortalecen el vínculo "empresa-empleados" reforzando la imagen corporativa.
- ✦ Colaboran al equilibrio entre la vida personal y laboral.
- ✦ Es un eje clave para una Responsabilidad Social Empresaria.

¿Cuáles son nuestras **ESTRATEGIAS?**

Para identificar las prioridades del Programa de Bienestar y establecer un diagnostico de base utilizamos herramientas como las encuestas a los empleados y la observación directa del espacio laboral.

Esta información también la complementamos manteniendo una comunicación fluida con el área de Recursos Humanos y directivos de la empresa.

Creamos un plan acorde a las necesidades, recursos y circunstancias propias de la empresa contratante, especificando los alcances esperados a corto y largo plazo. La participación es voluntaria. De todos modos, el programa esta diseñado para atraer a todos, incluso a los empleados menos activos.

Nuestro objetivo es mantener sus empleados en forma y saludables, mejorando su capacidad de trabajo, activando su productividad y buena predisposición hacia la empresa.



Buscamos incentivar la participación en Eventos Deportivos como maratones y carreras de aventura.



También organizamos campeonatos a nivel empresarial e interempresarial (futbol, tenis, golf, etc.).



Diseñamos un ambiente que facilite y acompañe de manera integral el programa, que promueva la alimentación saludable y pausas activas que ayudan a eliminar el estrés, así como también campañas para crear ambientes libres de humo.

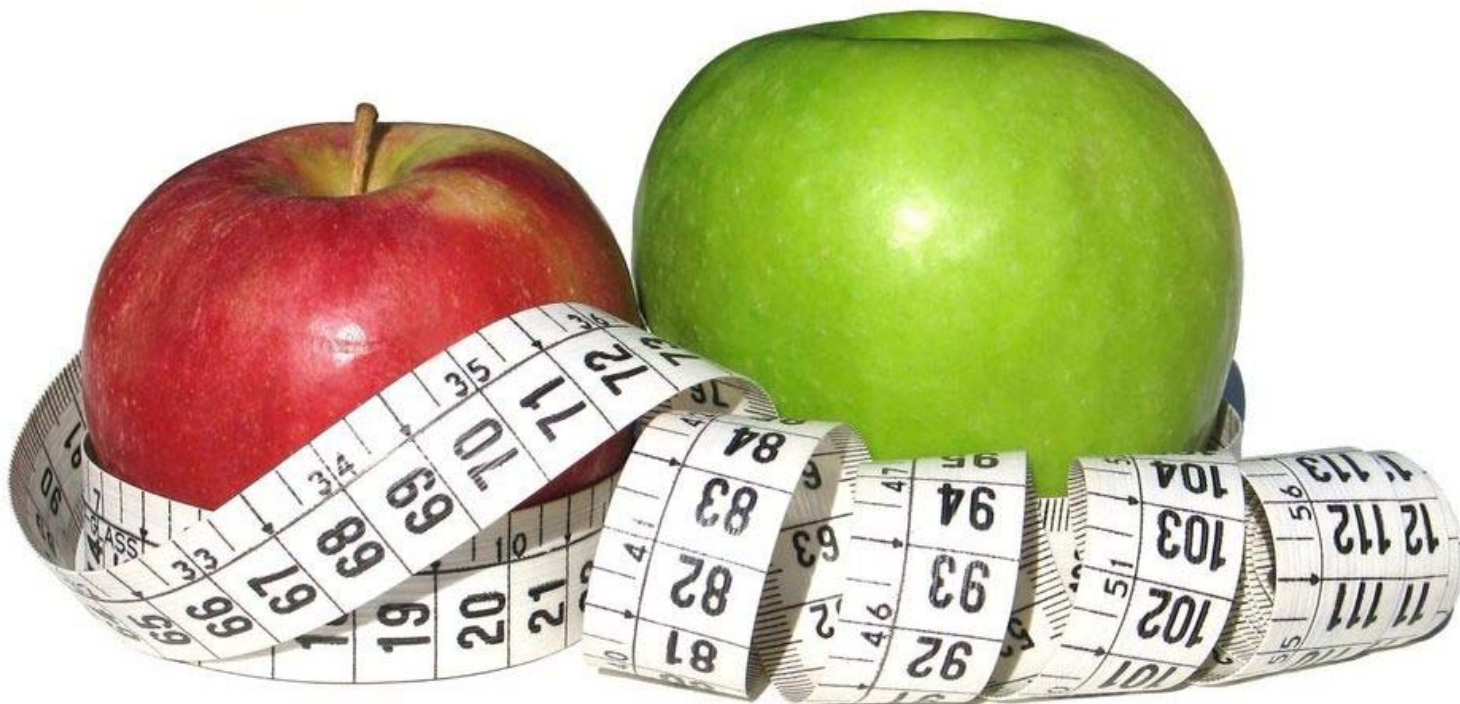


Ofrecemos talleres dinámicos y charlas de temáticas actuales del área de salud. Cada una de ellas está pensada para generar interés y cambio de hábitos. A continuación algunos ejemplos:

- Las 10 pautas básicas para la alimentación sana.
- Las Comidas para traer en el tupper. Opciones prácticas.
- ¿Cómo bajo esos kilos de más sin hacer "Dieta" estricta?
- ¿Cuánto es una porción normal y cómo puedo remplazar un alimento? Técnicas Conductuales para no pasarse.
- Aprendamos a leer las etiquetas sin que éstas nos engañen.
- Cambiar mis hábitos para vivir mejor. Consejos y técnicas para lograr cambios duraderos en nuestra conducta.
- La mejor actividad física para cada persona.
- Factores de Riesgo Cardiovascular y su prevención.
- Humo ambiental de Tabaco: ¿Qué es? ¿Cómo nos afecta?
- ¡Quiero dejar de fumar! Consejos y técnicas para disminuir o terminar con el consumo de tabaco.
- Hacer frente al estrés ¿Cómo nos afecta? Aprender a respirar y relajarse.

El material se entrega a los asistentes de la manera más conveniente en cada caso (CD, fichas coleccionables, cuadernillos o vía e-mail).

En el Área de Actividad Física ofrecemos diversas clases (dictadas por distintos profesores) para evitar la monotonía. Buscamos actividades que diviertan y distraigan, actuando fundamentalmente como liberadores de estrés y del sedentarismo. Tipo de actividad, frecuencia, duración y lugar es pautado por la empresa y nuestro equipo.



Relativo al Área de Nutrición, además de las charlas ofrecemos visitas a la empresa a modo de “Consejería Nutricional” donde una Licenciada en Nutrición queda a disposición de los empleados para realizar todo tipo de consultas, planes nutricionales y estudios de composición corporal (Antropometrías). De manera complementaria disponemos del servicio de Viandas Congeladas Saludables.

Nuestros médicos también se encuentran a disposición de la empresa. Realizan los chequeos anuales con electrocardiograma y análisis de laboratorio, aptos físicos con estudios complementarios (Calculo del consumo de oxígeno más Ergometría, Calculo de Metabolismo Basal, etc.)

La participación en eventos fuera del horario de trabajo logra unir al personal con actividades recreativas y competitivas a nivel deportivo. Organizamos salidas con actividades programadas por profesores de Educación Físicas. Además nos ocupamos de facilitar la participación en torneos de tenis, futbol, golf, maratones y carreras de aventura.

Al finalizar cada semestre realizamos evaluaciones que permiten conocer la participación y satisfacción, conocer los cambios de conciencia respecto a la salud, y fundamentalmente ver si los factores de riesgo que estaban presentes en los empleados y su ambiente se han minimizado.



Todos los Programas Nutrim ofrecen también la comunicación de las actividades por medio de pósters en la cartelera de la empresa y newsletters mensuales que refuerzan los mensajes del programa.



Comuníquese con nosotros para agendar una entrevista con la coordinadora del área.