



PRESENTACIÓN

En el actual entorno laboral, caracterizado por la presión constante, el exceso de horas frente a pantallas y la falta de movimiento, se hace imprescindible incorporar programas de bienestar que cuiden tanto el cuerpo como el equilibrio emocional de las personas.

Esta formación está diseñada para mejorar la salud física, reducir el estrés, aumentar la vitalidad y favorecer una gestión emocional más consciente en el entorno de trabajo. A través de ejercicios corporales sencillos, pausas activas, técnicas de respiración y dinámicas de bienestar emocional, las personas aprenderán herramientas prácticas aplicables desde el primer día.

El enfoque es eminentemente práctico, vivencial y adaptable a cualquier entorno laboral, con el objetivo de crear hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

MODALIDAD Y DURACIÓN

Presencial a través de AULA VIRTUAL
8 horas de duración

- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae
- Este curso es bonificable ante Fundae.
- Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

DIRIGIDO A

- Personas trabajadoras de cualquier sector.
- Equipos que desean reducir el estrés laboral.
- Departamentos de Recursos Humanos.
- Organizaciones comprometidas con la salud integral.
- Personas que desarrollan trabajo sedentario.
- Empresas interesadas en la mejora del bienestar organizacional.

OBJETIVOS

- Mejorar el bienestar físico diario.
- Reducir tensiones musculares y fatiga postural.
- Disminuir el estrés laboral.
- Aumentar la energía y la concentración.
- Incorporar pausas activas de forma eficaz.
- Favorecer el autocuidado como hábito profesional.
- Desarrollar conciencia corporal.
- Mejorar el equilibrio emocional en el trabajo.
- Prevenir riesgos asociados al sedentarismo.
- Fomentar un clima laboral saludable.

CONTENIDOS

BLOQUE 1: CONCIENCIA CORPORAL Y BIENESTAR FÍSICO

- El cuerpo como aliado en el trabajo.
- Identificación de tensiones.
- Corrección postural básica.
- Movilidad articular.
- Estiramientos conscientes.
- Prevención del dolor físico.

BLOQUE 2: PAUSAS ACTIVAS Y ENERGIZACIÓN

- Beneficios de las pausas activas.
- Diseño de pausas personalizadas.
- Activación física breve.
- Descarga de tensión.
- Movimiento consciente.
- Recursos para integrar en la jornada.

BLOQUE 3: RESPIRACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Respiración consciente.
- Relajación física.
- Manejo del estrés cotidiano.
- Técnicas de regulación emocional.
- Autocontrol emocional.
- Gestión del cansancio mental.

BLOQUE 4: BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

- Autoconocimiento emocional.
- Inteligencia emocional aplicada al trabajo.
- Autoestima profesional.
- Gestión de emociones difíciles.
- Autocuidado en el entorno laboral.
- Prevención del desgaste emocional.

LA TUTORA

Yolanda García Gómez

Terapeuta especializada en bienestar emocional y gestión del estrés.
Profesora de Chi Kung y formadora de Bienestar y habilidades sociales para empresas.

En continuo aprendizaje, en la actualidad formándose en Neurociencia.

Cuenta con amplia experiencia en:

- Salud emocional.
- Técnicas de respiración.
- Meditación en movimiento.
- Gestión del estrés.
- Formación corporativa.
- Desarrollo personal.

Trabaja desde un enfoque práctico, cercano y transformador.

FECHAS

**Del 8, 9, 10 y 11 de junio
de 2026 de 15 a 17 h**

PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **200 €/participante**
Tercer participante y siguientes 50% de descuento.
NOTA: este curso está exento de IVA.

