

# EMPRESAS SALUDABLES

MEJORA LOS HÁBITOS DE TUS EMPLEADOS. AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD



vibra

ENTRENAMIENTO PERSONAL

---

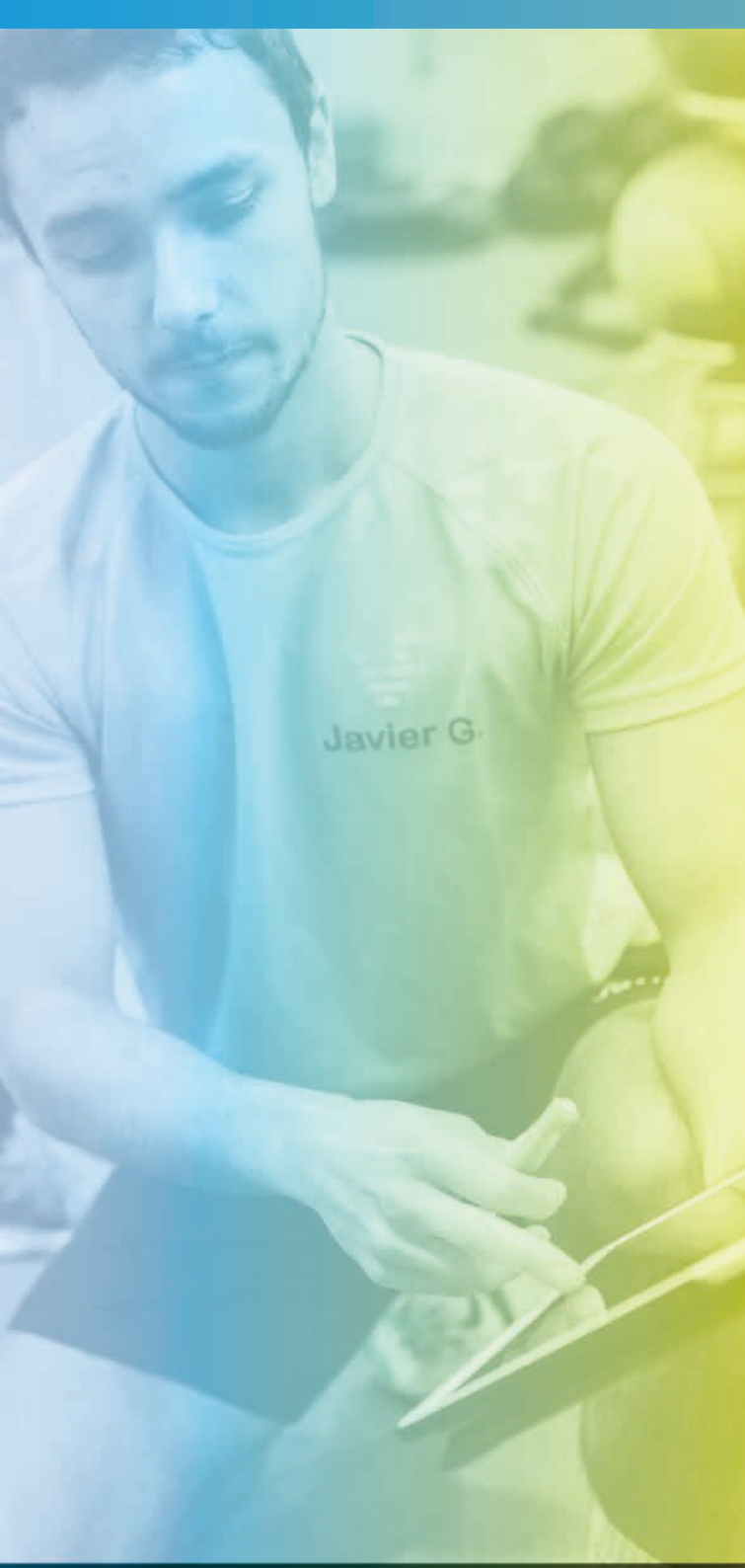
[www.vibraentrenamientopersonal.com](http://www.vibraentrenamientopersonal.com)



## QUÉ ES **VIBRA EMPRESAS**

---

A través de nuestro método nos adaptamos a cualquier tipo de empresa. Ponemos a tu disposición un equipo de profesionales especializados en actividad física y salud, aportamos un gran valor diferencial para crear una empresa más saludable y comprometida con el bienestar de los trabajadores. Aportamos soluciones de manera ordenada, detallada y adaptadas a las necesidades específicas de cada caso.



## CUÁL ES **NUESTRA META**

---



SALUD



MOTIVACIÓN



CALIDAD DE VIDA DEL TRABAJADOR

# CUÁLES SON NUESTROS OBJETIVOS

---

1

## MEJORAR LOS HÁBITOS DE LOS TRABAJADORES DENTRO Y FUERA DE LA JORNADA LABORAL

Gracias a la reeducación de ciertos aspectos -tanto en la mejora de los hábitos dentro del trabajo para evitar molestias asociadas como fuera de la misma-.

Si conseguimos un trabajador saludable, activo y con una mejor condición física conseguiremos una persona más motivada y productiva.

2

## MEJORAR LAS RELACIONES PERSONALES DE LOS TRABAJADORES

El ambiente generado durante las sesiones de trabajo ayudará a mejorar la cohesión del grupo, motivación de los trabajadores y su estado emocional, aspectos que repercuten directamente en el rendimiento y la productividad.

3

## REDUCIR COSTES POR BAJAS LABORALES

Gracias a nuestros procesos de trabajo, colaboramos en la reducción del absentismo laboral. Una mejora de la condición física disminuye, llegado el caso, el tiempo de baja laboral, optimizando costes para la empresa.





# EMPRESAS VIBRA

EMPRESAS QUE CONFÍAN EN NOSOTROS

Más de 3 años ayudando  
a **mejorar la calidad de vida**  
de más de 1.000 personas



Europac



DS Smith



Almirall



Patatas Meléndez



Hospital Clínico Universitario  
de Valladolid



Hospital Universitario  
Río Hortega



Amri Complex Science



# ¿QUÉ PROPONEMOS?

EN QUÉ CONSISTE EL PLAN DE TRABAJO DE VIBRA



# ACTIVIDAD FÍSICA

## DENTRO DEL ENTORNO LABORAL

---

### ¿QUÉ OBJETIVOS PERSEGUIMOS?

- Reducir al mínimo las posibles molestias derivadas del trabajo.
- Disminuir el número de bajas laborales por lesiones musculoesqueléticas, así como el absentismo laboral.
- Mejorar la cohesión de grupo.
- Aumentar la motivación del trabajador.
- Aumentar la productividad.
- Mejorar la salud del trabajador.
- Educar a través del ejercicio, generando un ambiente de salud y bienestar.





# ACTIVIDAD FÍSICA

## DENTRO DEL ENTORNO LABORAL

---

### ¿CUÁL ES NUESTRO MÉTODO DE TRABAJO?

- a) Análisis previo de la empresa: saber las necesidades para el posterior trato personalizado de la situación.
- b) Conocer el entorno laboral objetivo: información del trabajador y de cuáles son sus necesidades específicas.
- c) Propuesta de intervención y mejora: implantación de actividad física de manera adaptada y dentro de las propias instalaciones de la empresa acorde a las necesidades detectadas en puntos anteriores.
- d) Controles de evolución: generamos informes periódicos para la empresa a lo largo del proceso de trabajo. Analizamos la evolución y mejoras conseguidas, lo que nos progresa de manera inteligente y exitosa.



# TALLERES DE SALUD

PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO



# TALLERES DE SALUD Y PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO

---

## ¿QUÉ OBJETIVOS PERSEGUIMOS?

- Reducir al mínimo las posibles molestias derivadas del trabajo.
- Preparar al trabajador para realizar su trabajo de manera óptima.
- Aportar herramientas para la mejora de la salud del trabajador tanto dentro como fuera de la jornada laboral.
- Conocer nuestro cuerpo, siendo conscientes de la importancia de cuidarlo para disminuir riesgos, identificando movimientos lesivos producidos dentro de la jornada laboral, aprendiendo a abordarlos de la mejor manera posible.
- Mejorar las relaciones laborales entre trabajadores a través de la inclusión de actividad física tanto dentro como fuera de su jornada laboral.



# TALLERES DE SALUD Y PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO

---

## **¿CUÁL ES NUESTRO MÉTODO DE TRABAJO?**


- a) Valoración inicial del estado físico y de salud del trabajador.
- b) Selección de contenido clave para los talleres en función de las necesidades detectadas anteriormente.
- c) Desarrollo de talleres teórico-prácticos, llevados a cabo de manera mensual (si se considera) dentro de la empresa, ofreciendo herramientas clave para la mejora de la salud del trabajador.
- d) Control, seguimiento y generación de informes para la empresa, conociendo en todo momento la repercusión del método implantado, así como la evolución del trabajador.





---

**MÁS INFORMACIÓN EN**

 616 82 80 42

 [info@vibraentrenamientopersonal.com](mailto:info@vibraentrenamientopersonal.com)

[www.vibraentrenamientopersonal.com](http://www.vibraentrenamientopersonal.com)