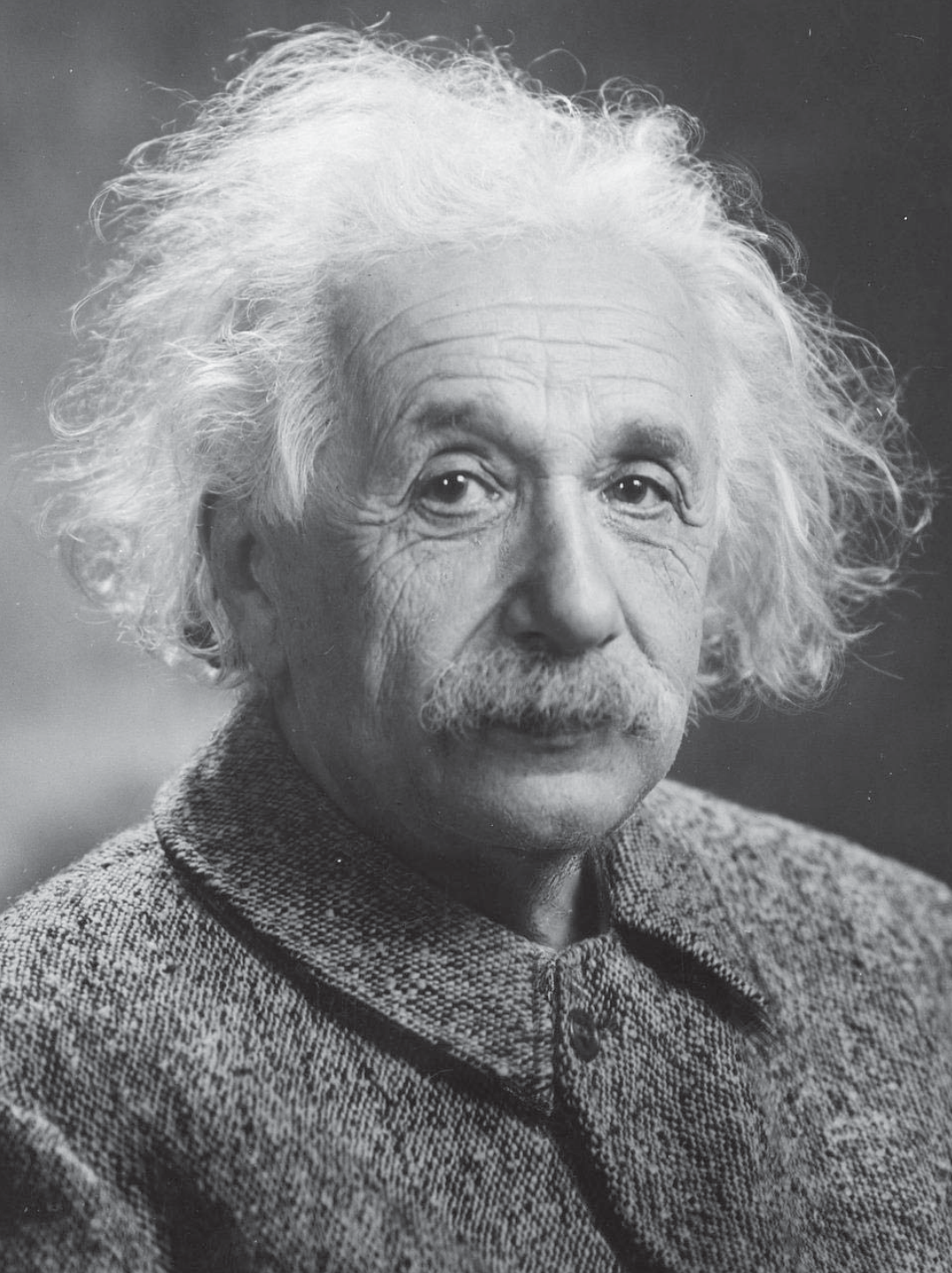


# Banco de ideas





A miúdo, a pura formulación dun problema é moito máis esencial que a solución, que pode ser soamente unha cuestión de habilidade matemática ou experimental. Plantexar preguntas novas, suscitar novas posibilidades, ver vellos problemas dende un ángulo novo, son cousas que esixen imaxinación e sinalan verdadeiros adiantos da ciencia.

Albert Einstein

Qué se pode facer?





**Empresa cardiosaudable:**

- Por en marcha plans de saúde e promoción cardiovascular: formación, sensibilización, etc.
- Indicador do risco de padecer un evento cardiovascular



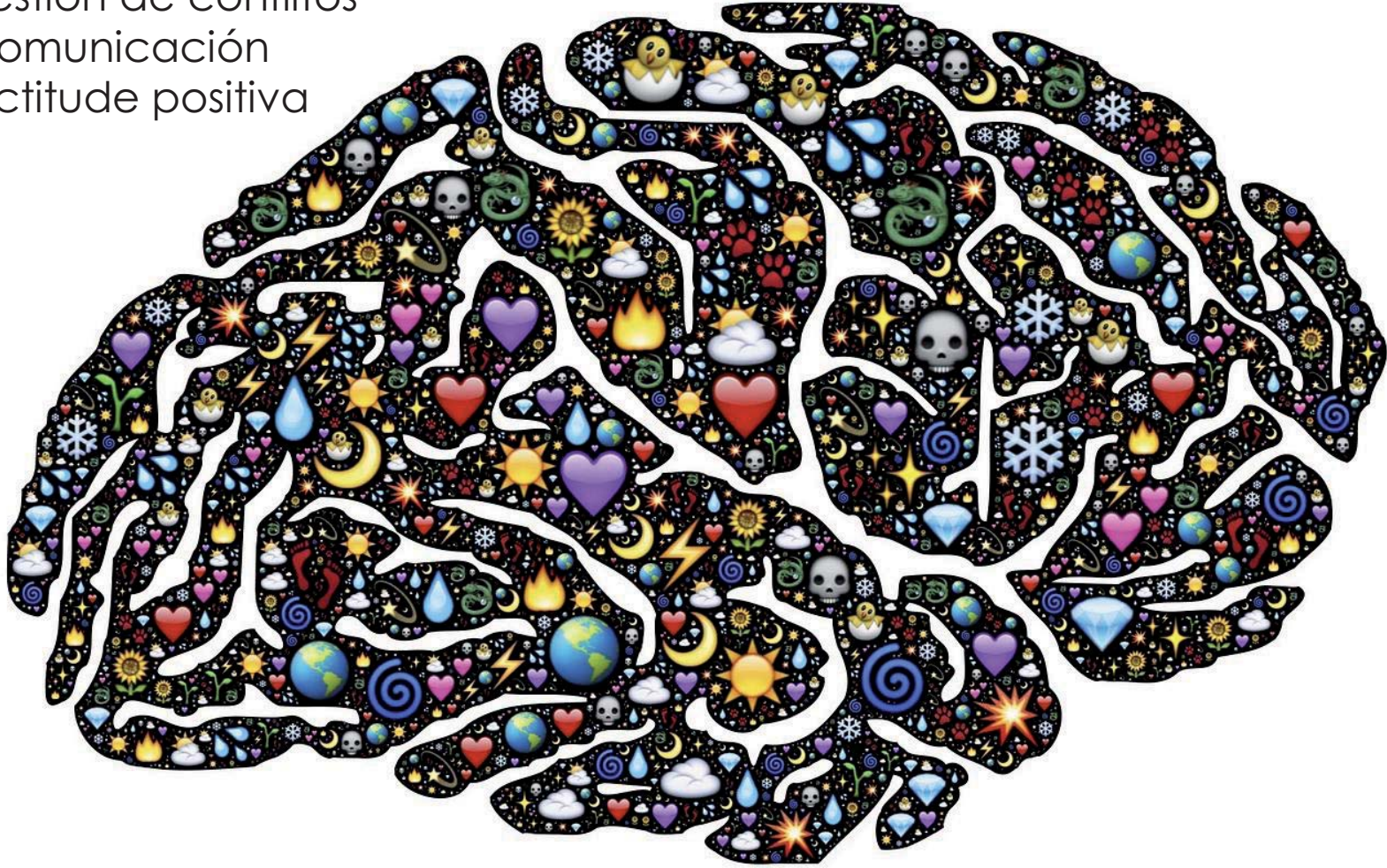
**Empresa +Saúde:** Programas de prevenção frente ao cancro: colon, próstata, mama, etc.



## Empresa sa emocionalmente

Formación e adestramento:

- Xestión emocional
- Xestión de conflitos
- Comunicación
- Actitude positiva





## Empresa flexible:

- Teletrabajo
- Horario laboral flexible
- Formación en xestión do tempo
- Posta en marcha de técnicas de organización persoal do traballo, planificación e control do tempo.





## **Empresa conciliadora:**

- Periodo de maternidade e de paternidade superior ao establecido por Lei
- Programas de conciliación
- Servizo de escola infantil
- Servizo para o coidado de maiores



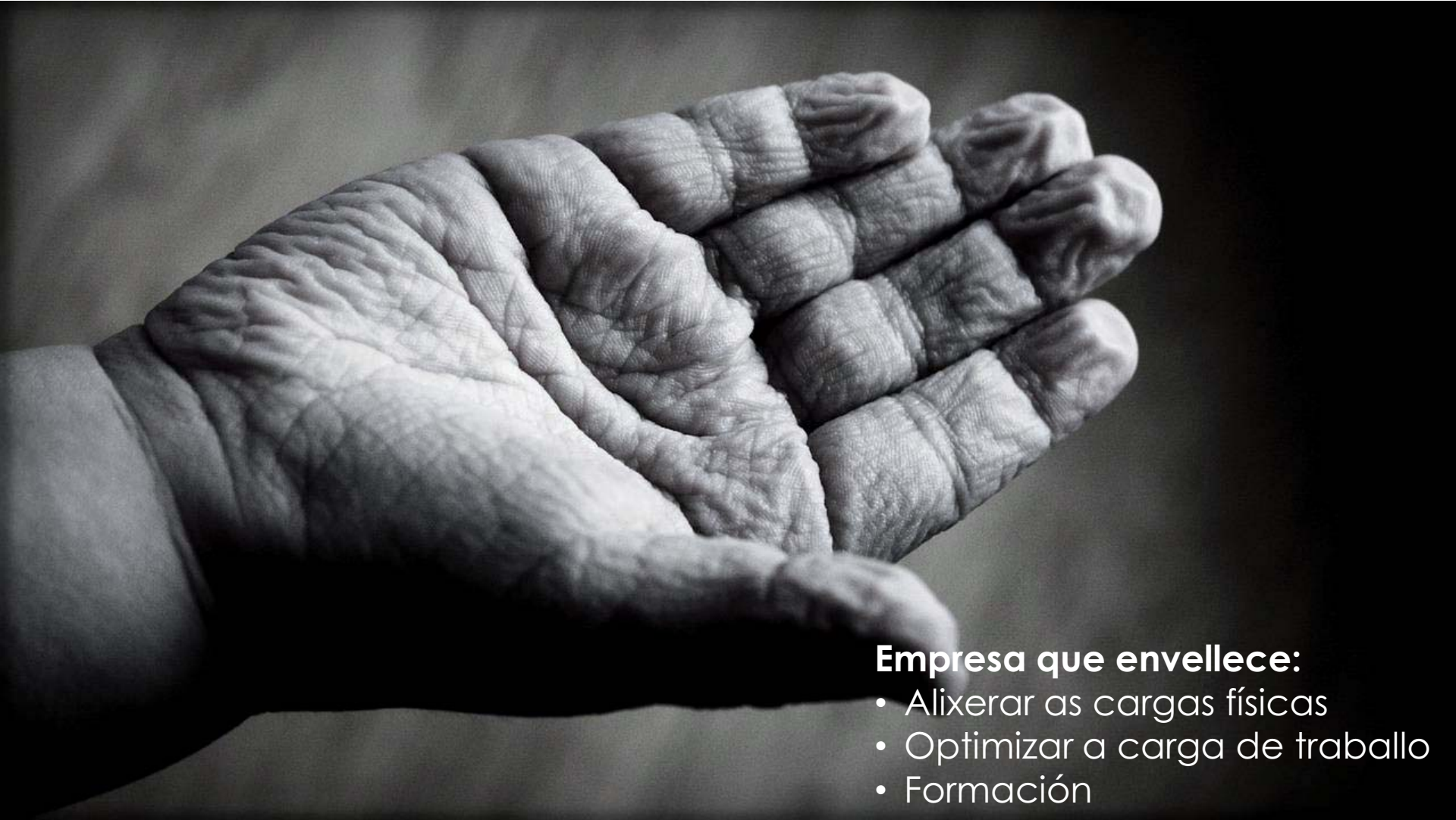




**STRESS**

**Empresa que loita contra o estrés:**

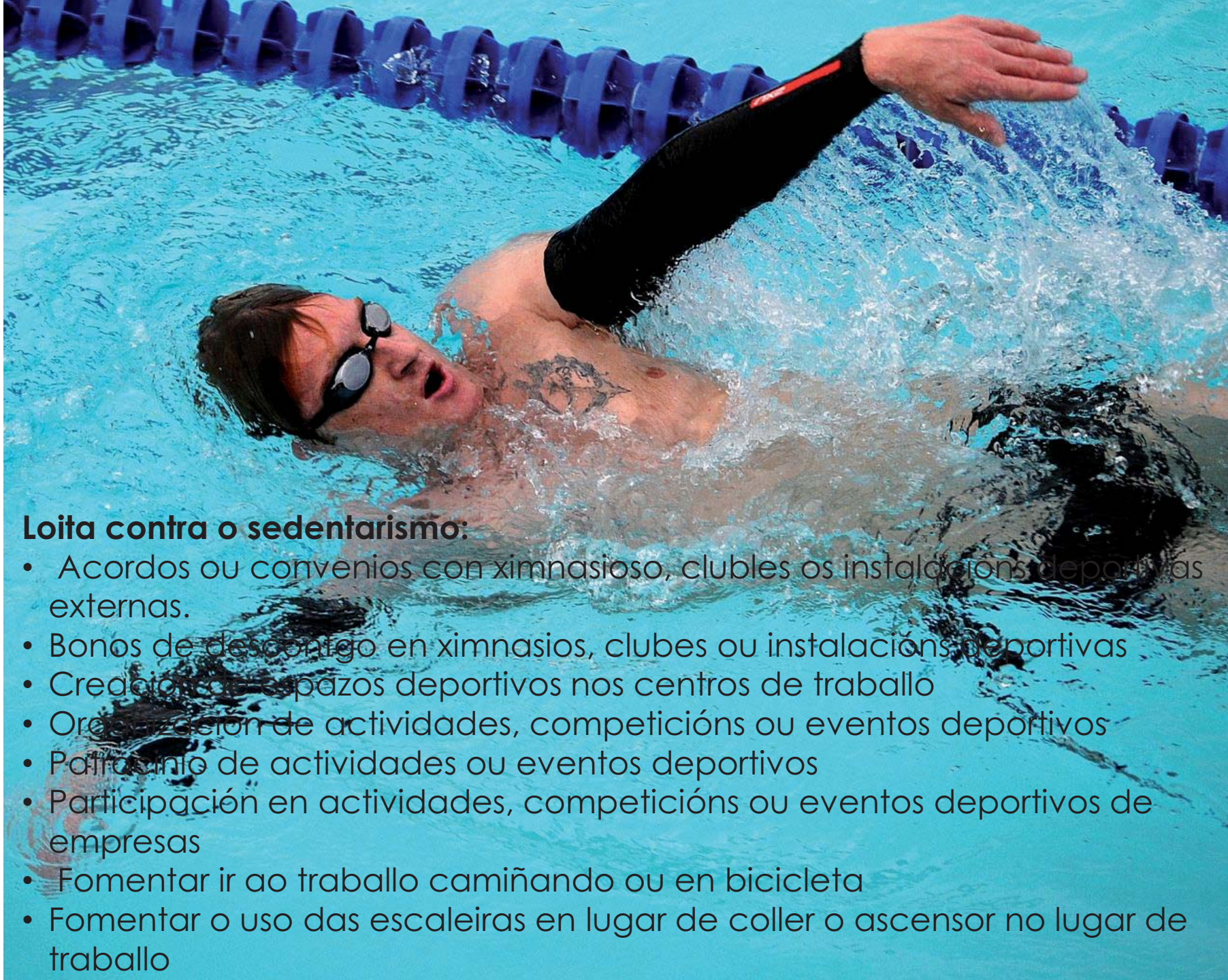
- Obradoiros prácticos para a xestión e manexo do estrés
- Análise de distintas ferramentas para a abordaxe do estrés e da ansiedade:
  - Mindfulness
  - PNL
  - Técnicas de relaxación



**Empresa que envejece:**

- Aliviar las cargas físicas
- Optimizar la carga de trabajo
- Formación





### **Loita contra o sedentarismo:**

- Acordos ou convenios con ximnasio, clubes ou instalacións deportivas externas.
- Bonos de desconto en ximnasio, clubes ou instalacións deportivas
- Creación de espazos deportivos nos centros de traballo
- Organización de actividades, competicións ou eventos deportivos
- Patrocinio de actividades ou eventos deportivos
- Participación en actividades, competicións ou eventos deportivos de empresas
- Fomentar ir ao traballo camiñando ou en bicicleta
- Fomentar o uso das escaleiras en lugar de coller o ascensor no lugar de traballo



## Empresa que loita contra a obesidade:

- Establecemento de menús saudables nas empresas que contén con comedor
- Establecemento de almozos saudables
- Establecemento de puntos ou fontes de auga para consumo
- Posta a disposición de cestas de froitas para o seu consumo no centro de traballo
- Promoción e menús saudables







**Empresa que xestiona as adicións:**

- Programas de deshabitación tabáquica
- Promoción do consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- Prevención de outras adicións

## Empresa que xestiona a seguridade vial:

- Plans de mobilidade
- Sensibilización en seguridade vial
- Formación en seguridade vial
- Sensibilización/formación condución eficiente







### **Empresa que coida as costas**

- Obradoiros de hixiene postural
- Método Pilates
- Estiramientos no lugar de traballo



**A saúde dos traballadores, reflicte a  
saúde da organización**





Co financiamento de:

