



GRUPO
MARTÍNEZ Y ASOCIADOS

Liderando el presente... Creando futuro

PROGRAMA
FITNESS EMOCIONAL

Realizado por GEMA MARTÍNEZ

FITNESS EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

Definición: El fitness emocional se refiere al desarrollo de habilidades emocionales que ayudan a los colaboradores a enfrentar los desafíos diarios del trabajo con mayor resiliencia, claridad y bienestar. Así como el fitness físico fortalece el cuerpo, el fitness emocional fortalece la mente y la capacidad de manejar el estrés.

Importancia: Explicar cómo el fitness emocional beneficia no solo a los empleados, sino también a la empresa, al mejorar el rendimiento, reducir el ausentismo y crear un entorno laboral positivo.



FITNESS EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

Objetivos del Programa de Fitness Emocional

- Fortalecer la Resiliencia: Ayudar a los colaboradores a manejar el estrés, los cambios y las presiones de forma saludable.
- Desarrollar Inteligencia Emocional: Potenciar habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales.
- Promover el Bienestar General: Reducir los niveles de estrés y ansiedad para fomentar una cultura de bienestar y equilibrio emocional.
- Mejorar la Productividad y la Colaboración: Colaboradores emocionalmente equilibrados son más productivos, comunicativos y colaborativos, lo que beneficia a toda la empresa.
- Dotar a los asistentes de las herramientas necesarias para fortalecer sus recursos emocionales para mejorar su bienestar integral en las áreas personal y profesional.

“Entrenando en Fitness Emocional actitud de los así como indicadores: Absentismo, Clima Laboral, Satisfacción laboral. Productividad, Calidad.”

METODOLOGÍA: Entrenarnos a los participantes en nuevas habilidades y estrategias, mediante un formato experiencia! y práctico para que puedan interiorizarlas e implementarlas en su día a día.

¿POR QUÉ FITNESS EMOCIONAL?

El Fitness Emocional como Inversión en el Bienestar y Éxito Empresarial

El fitness emocional es una inversión estratégica que permite a la empresa no solo ser competitiva y productiva, sino también un espacio donde los colaboradores se sienten valorados y apoyados en su crecimiento personal. Los resultados son un equipo más comprometido, resiliente y enfocado, y un entorno de trabajo saludable que apoya el éxito y la sostenibilidad del negocio.

Elegir **servicios de fitness emocional** es una decisión estratégica que aporta múltiples beneficios tanto a nivel individual como organizacional. Estos servicios van más allá de los programas tradicionales de bienestar, ya que se enfocan en fortalecer las competencias emocionales de los colaboradores, lo cual impacta directamente en el clima laboral, la productividad y la retención de talento.



OBJETIVOS

EVALUACION EMOCIONAL INICIAL

Realizar un diagnóstico para conocer el estado emocional general de los colaboradores, utilizando encuestas de bienestar, cuestionarios de inteligencia emocional, y entrevistas breves.

ENTRENAMIENTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

Diseñar talleres prácticos sobre inteligencia emocional donde los colaboradores aprendan a identificar y manejar sus emociones. Estos talleres incluyen:

- Autoconocimiento: Ejercicios para reconocer las propias emociones y entender cómo influyen en su comportamiento y decisiones.
- Autorregulación: Técnicas para gestionar el estrés y mantener la calma en situaciones difíciles.
- Empatía y Comunicación: Actividades para mejorar la escucha activa y la comprensión emocional hacia los demás.
- Resiliencia : El fitness emocional ayuda a desarrollar la resiliencia: la capacidad de enfrentar desafíos con calma y claridad, convirtiendo la presión en oportunidades de crecimiento. Colaboradores emocionalmente resilientes pueden adaptarse mejor a cambios, superan adversidades y mantienen una mentalidad positiva y productiva, incluso en tiempos difíciles.

OBJETIVOS

TALLERES DE MINDFULNESS Y REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Introducción a prácticas de mindfulness y técnicas de relajación que ayudan a reducir la ansiedad, mejorar el enfoque y aumentar la resiliencia frente a los desafíos cotidianos.

COACHING EMOCIONAL PERSONALIZADO:

Ofrecer sesiones de coaching emocional individual para los colaboradores interesados en trabajar sobre aspectos específicos de su vida laboral y personal.

RUTINAS DE FITNESS EMOCIONAL:

Crear un conjunto de “ejercicios” emocionales diarios o semanales, que los colaboradores puedan realizar para mejorar su fitness emocional de manera constante. Algunos ejemplos incluyen:

- Diarios Emocionales: Anotar emociones y reflexiones diarias para desarrollar el autoconocimiento.
- Practicar Gratitude: Reflexionar sobre logros y aspectos positivos para mejorar el bienestar.
- Rutinas de Respiración y Relajación: Técnicas breves de respiración para reducir el estrés en el momento.

COMPROMISO DE CAMBIO



Una vez identificadas aquellas **necesidades personales** en relación a la gestión de sus emociones, cada asistente creará unos **compromisos de cambio, concretos y realistas**, para mejorar su nivel de Fitness Emocional.

La finalidad es estar más y mejor entrenados a nivel emocional, para prevenir la aparición de estrés y sus consecuencias, afrontando mejor las dificultades de la vida, tanto a nivel laboral como personal, y ser más resilientes.



Tu proveedor 360º en Recursos Humanos



Consultoría



Coaching



Formación



Escuela Oficial de Comerciales



Plataforma de empleo Selección de personal



CONTÁCTANOS

Avenida de Alicante, 73
03400 Villena (Alicante)

 965 340 625

 info@martinezyasociados.es

 www.martinezyasociados.es

