



V ENCUENTRO CULTURA PREVENTIVA EN ANDALUCÍA

JUEVES 30 Y VIERNES 31
DE OCTUBRE DE 2025

PALACIO DE CONGRESOS DE CÓRDOBA



COMPROMISO



DINAMIZACIÓN



APRENDIZAJE

CUENTA TU EXPERIENCIA, TU EXPERIENCIA CUENTA EN AMSUR S.A.

Buenas prácticas en cultura preventiva

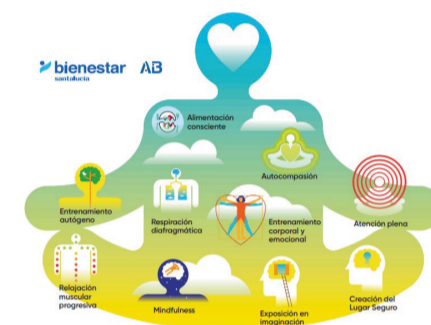
AGENCIAS DE
santalucía
SEGUROS

Empresa de Mediación de seguros y financiera

EN QUÉ CONSISTE LA BUENA PRACTICA

La escuela de relajación RELAXING JUEVES, ofrece a toda la organización **herramientas para conseguir un estado de calma y relajación** a través de diferentes técnicas aplicables a diferentes entornos y situaciones ambientales, proporcionando un recurso rápido y saludable para la gestión de posibles alteraciones en hábitos como la alimentación, el sueño o las relaciones sociales.

Creación de un espacio propio en la intranet de la empresa dedicado al bienestar (Agenda Bienestar)



BREVE DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

El programa se desarrolla de forma mensual en:

TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS: Cada primer jueves del mes, se realiza una sesión en directo, con un formador especialista en la materia y miembro del equipo de psicólogos clínicos del programa A TU LADO. En esta sesión se introduce la técnica, sus contenidos teóricos, así como las pautas y recomendaciones para su práctica. Se acompaña esta teoría con una sesión práctica de las herramientas y con el espacio necesario de dudas, consultas y puesta en común.

El recorrido formativo es muy amplio y va cambiando de forma mensual.

MATERIALES PARA LA PRÁCTICA INDIVIDUAL: terminada la sesión inicial, se pone a disposición de toda la organización material documental con los puntos más importantes de la herramienta del mes, la propuesta de un reto para la práctica y un podcast de guía en la relajación acorde a la temática del mes.

SESIONES DE PRÁCTICA GRUPALES: durante el resto de los jueves del mes, se proponen sesiones abiertas de aforo limitado para la práctica conjunta y puesta en común de las dificultades y bondades de la experiencia semanal.

Estas sesiones, dentro del clima de confianza y apoyo generado, sirven también como terreno para implantar otros hábitos o recomendaciones para el autocuidado.

VIDEO MOTIVADOR: a final de cada mes, se publica un video introductorio de la temática/herramienta a trabajar a mes siguiente, enfatizando su contexto y los beneficios de su práctica.

DE QUIÉN SURGE LA BUENA PRACTICA

Tras la última consulta desde el área de bienestar, y el análisis de indicadores del cuadro de mando del programa A tu lado, se detectó la petición por parte de los integrantes del grupo de acompañar a todo el contenido del programa de herramientas asequibles, fáciles y accesibles que se pudieran aplicar en el día a día, así como un espacio para compartir y aunar esfuerzos para de una manera natural, introducir el cuidado de nuestra salud mental en el día a día.

El objetivo de "Relaxing jueves" se basa principalmente en dos puntos:

- Generar un espacio seguro y accesible para la **práctica de la relajación** implantando sesiones semanales.
- Promover la **implantación de una herramientas para el cuidado de la salud mental** en el día a día de la organización. creando un acceso en el portal de comunicación los jueves, días de relaxing.

Beneficios para la empresa

- Potenciador de la marca empleadora.
- Menor absentismo.
- Mayor productividad por la mayor satisfacción del trabajador en su trabajo del día a día.

Beneficios para los trabajadores

- Herramienta gratuita para aprendizaje de técnicas de relajación.
- Puesta en común con otros compañeros de sus problemas que pueden llegar a ser comunes y por tanto ampliación de su círculo de amistades.
- Estado más relajado en el puesto de trabajo.
- Aprender técnicas para la desconexión del trabajo en la vuelta a casa sin llevar los problemas del trabajo a casa.

