GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Programas de mindfulness para empresas, por WellWo

Actualidad Empresarial | 18/01/2023 | 00:00

El mindfulness es una práctica cada vez más popular en el ámbito personal, debido a que permite meditar y encontrar un estado de calma en la rutina diaria. Sin embargo, en los últimos años también se ha incorporado esta técnica en el entorno laboral como parte de la rutina de salud laboral.

En ese sentido, los programas de mindfulness para empresas de WellWo se caracterizan por proporcionar a los trabajadores de una organización todas las herramientas necesarias para lograr un equilibrio entre el bienestar emocional y el físico. La compañía especializada en wellbeing corporativo se ha enfocado en alcanzar el máximo bienestar de los empleados y de esta manera fortalecer la productividad, compromiso y rendimiento de estos.

Cómo ayuda el mindfulness en el entorno laboral

En general, el mindfulness es un método que se caracteriza por enseñar al cerebro a concentrarse en una sola función y dedicarle a esta atención plena. En otras palabras, se trata de la capacidad de enfocarse de manera consciente en la experiencia del momento con interés, curiosidad y aceptación. Esta práctica se lleva a cabo mediante ejercicios de respiración controlada, visualización y meditación.

En ese sentido, el entrenamiento del cerebro permite omitir los ruidos mentales que lo bombardean y liberarlo de distracciones que restan eficiencia y asertividad en el entorno laboral. En concreto, los programas de mindfulness para empresas de WellWo forman parte de las técnicas que mejoran la salud emocional de los empleados. Además, diferentes estudios han demostrado que este tipo de recursos puede contribuir a un aumento de la productividad laboral.

Dentro de los beneficios del mindfulness aplicado a los empleados, destaca la oportunidad de mejorar la capacidad para mantener el foco mental en entornos desafiantes. También de proporcionar mayor claridad mental para la toma de resoluciones y un incremento de la creatividad para resolver conflictos. De la misma forma, permite mejorar la capacidad de concentración, reducir el estrés laboral y las enfermedades asociadas al trabajo.

Aumentar el compromiso de los trabajadores mediante el mindfulness

Además de los beneficios a los empleados, los programas de mindfulness para empresas de WellWo se caracterizan por proporcionar diferentes ventajas como por ejemplo, incrementar la implicación de los trabajadores. Así como optimizar la comunicación y la dedicación de esto y

minimizar el absentismo laboral.

Por otra parte, este tipo de prácticas permiten aumentar la satisfacción laboral de los trabajadores y la productividad laboral. Al mismo tiempo, puede contribuir a la creación de equipos de trabajo más productivos y mejora de la capacidad de liderazgo.

En conjunto, todos estos beneficios pueden ayudar a que la empresa se encamine favorablemente a la consecución de sus objetivos comerciales de forma más eficiente gracias a WellWo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/194685-programas-de-mindfulness-para-empresas-por-wellwo.htm