GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo desconectar la mente para dormir y relajarse, con Talent-Match

Actualidad Empresarial | 02/08/2023 | 00:00

Cuando llega la hora, desconectar la mente para dormir puede ser un desafío para muchas personas. La empresa Talent-Match, especializada en soluciones innovadoras para la gestión del talento, reconoce la importancia de un buen descanso para el rendimiento y bienestar del capital humano.

Conscientes de que una mente ocupada puede dificultar el sueño, Talent-Match se preocupa por ofrecer información y herramientas para ayudar a desconectar y conciliar el sueño de manera efectiva. Sus recomendaciones se centran en el desarrollo de estrategias que permitan a las personas encontrar la paz mental necesaria para descansar adecuadamente.

Gestión del talento humano con soluciones innovadoras

Talent-Match es una empresa consultora de recursos humanos que combina tecnología, innovación y experiencia para ayudar a sus clientes a gestionar el talento de forma inteligente. A través de un enfoque único y su equipo joven y dinámico, la organización está cambiando la forma en que se realizan los procesos de selección y liderando un nuevo camino en el sector. En este sentido, se ha concentrado en diseñar un sistema interconectado para ayudar a las empresas a unir y optimizar todas las áreas de su talento.

Su modelo se basa en tres pilares fundamentales, en primer lugar, emplean tecnología y Big Data para los recursos humanos, reconociendo que la tecnología puede potenciar el valor de una empresa que son sus personas. En segundo lugar, se especializan en la creación de procesos adaptados a las nuevas generaciones. Además, el equipo de esta compañía entiende que existe una nueva forma de gestionar el talento y están comprometidos en modernizar y optimizar estos procesos.

Un sueño reparador para promover el bienestar y la salud mental

Al priorizar la salud mental y el equilibrio en la vida de los seres humanos que forman parte de los equipos de trabajo en las empresas, Talent-Match ratifica su compromiso con el bienestar en general. Ya sea a través de técnicas de meditación, ejercicios de relajación o prácticas de mindfulness, Talent-Match recomienda y promueve un sueño reparador para una mente descansada. En este contexto, sugiere establecer una rutina previa que permita al cuerpo y mente prepararse para el descanso y esto puede incluir actividades como lectura y baños relajantes. También es fundamental evitar pantallas al menos una hora antes de ir a dormir, ya

que la luz emitida por dispositivos electrónicos puede interferir con los niveles de melatonina del cuerpo, la hormona responsable de regular el sueño. Asimismo, mantener la habitación fresca, oscura y silenciosa también puede ayudar a conseguir un sueño óptimo. Para aquellos que tienen dificultades para desconectar, se recomienda considerar prácticas de respiración profunda o visualizaciones creativas, teniendo en cuenta que al final, encontrar lo que funciona mejor a cada persona requiere de exploración y autodescubrimiento.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/213345-como-desconectar-la-mente-para-dormir-y-relajarse-con-talent-match.htm