GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Programas de salud laboral y bienestar integral 360º con WellWo

Actualidad Empresarial | 03/04/2024 | 00:00

Las empresas están cada vez más preocupadas por el bienestar integral de sus colaboradores. No solo se trata de garantizar un ambiente laboral seguro y libre de riesgos, sino también de promover hábitos saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

En este contexto, surgen los programas de wellbeing corporativo y bienestar integral 360° con WellWo. Esta empresa se dedica a mejorar el bienestar de los empleados a través de seis pilares fundamentales de la salud.

Salud física, nutricional y emocional

Uno de los pilares de WellWo es la salud física. Para promover este aspecto, ofrecen clases en directo, vídeos y retos que incentivan la actividad física y el cuidado del cuerpo. Implementar una rutina de ejercicio en la vida diaria no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.

Otro pilar fundamental es la salud nutricional. Los programas buscan fomentar hábitos alimenticios saludables entre los colaboradores a través de recetas, consejos nutricionales y la promoción de tuppers. Parten de la premisa de que los alimentos consumidos tienen un impacto directo en la salud.

La salud emocional es otro pilar clave para Wellness Corporativo. Por eso, proporcionan masterclass de psicología, programas de mindfulness, meditaciones y audios de relajación. Con esto, buscan ayudar a los colaboradores a gestionar los problemas emocionales que pueden afectar su rendimiento laboral y su calidad de vida en general.

Otros pilares que WellWo toma en cuenta son la salud medioambiental, social y financiera

La salud medioambiental también forma parte de los programas de salud laboral y bienestar WellWo. La firma promueve acciones enfocadas en el cuidado del entorno, como el reciclaje, la reutilización de recursos y la reducción de residuos.

El pilar de la salud social busca promover estrategias para la conciliación, la convivencia y el civismo en el ámbito laboral. Fomentar un ambiente de trabajo inclusivo, respetuoso y

colaborativo contribuye a mejorar la calidad de vida de los colaboradores y a fortalecer los lazos entre los miembros de un equipo de trabajo.

Por último, consideran que la salud financiera es un pilar importante en el bienestar integral de los colaboradores. Ofrecen consejos para el ahorro e inversión, financiación y deuda, así como otros conceptos básicos en el mundo de las finanzas que ayudan a los trabajadores a administrar mejor sus recursos económicos y a planificar su futuro financiero de manera más efectiva.

En definitiva, los programas de salud laboral y bienestar integral 360° de WellWo son una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de los colaboradores de una empresa.

Al abordar los seis pilares fundamentales de la salud, se busca promover hábitos de vida saludables que contribuyan al bienestar integral de las personas en el ámbito laboral y en su vida cotidiana. Estos programas no solo benefician a los trabajadores, sino que también son una inversión en el éxito y la productividad de la empresa en su conjunto.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/234431-programas-de-salud-laboral-y-bienestar-integral-360º-con-wellwo.htm