Adecco Learning & Consulting

Instituto Español de Resiliencia

Salud Mental y Bienestar Emocional

Desarrollo de la Resiliencia



El estrés laboral provoca que se pierden más 25.000 millones de euros al año

56% de los empleados sufre **estrés** relacionado con la **carga de trabajo**

79%

Directivos preocupados por el Estrés Laboral

<30%

Empresas de Europa con procedimientos para hacer frente al estrés, el acoso y la violencia en el trabajo.

6 de cada 10

Trabajadores piensan que los factores psicosociales no se gestionan en su empresa adecuadamente.



38%

Trabajadores europeos estuvieron expuestos a riesgos psicosociales que afectaron su bienestar mental.

Saber gestionar el estrés (86,0%), tener un círculo de confianza (85,4%) y dormir las suficientes horas (85,3%) son los tres hábitos más importantes para el bienestar emocional.

Datos 2022-2023:

* Datos recogidos en el XII Informe Adecco sobre Empresa Saludable y Gestión del Absentismo de Adecco Group e Informe sobre "La situación de la salud mental en España" de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Adecco Learning & Consulting

¿Qué es la Resiliencia?

- La resiliencia se refiere a la capacidad de una persona para **adaptarse, recuperarse y mantenerse fuerte frente a situaciones adversas, cambios, o estrés**. Es la habilidad de enfrentar desafíos, superar obstáculos y aprender de las experiencias difíciles.
- Desarrollar la resiliencia es esencial para enfrentar los desafíos de la vida, mantener un bienestar emocional, fortalecer las relaciones interpersonales y promover el crecimiento personal y profesional.
- La resiliencia es una habilidad que se puede cultivar a lo largo del tiempo mediante la adopción de estrategias y prácticas que fortalezcan la capacidad de adaptación y la resistencia frente a las dificultades.



Nuestra propuesta

Programa de
Salud Mental y Bienestar Emocional:
Desarrollo de la
Resiliencia



Adecco Learning & Consulting

PreventiuM
Outsourcing asistencial y SPA

Beneficios Empresa + Empleado



EMPRESA

- Prevención y refuerzo de la Salud Mental de los colaboradores.
- Mitigar el impacto de absentismo por motivos psicológicos.
- Conocimiento de mejores prácticas en materia de Salud Mental.
- Managers preparados para gestionar situaciones de bienestar y gestión del cambio.
- Retención del talento.
- Mejora de la productividad.

EMPLEADO

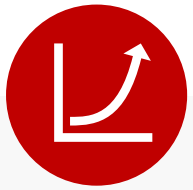


- Adquiriendo conocimientos de Neurociencia, se desarrollarán como personas y profesionales.
- Ampliarán su auto- conocimiento sobre sus fortalezas y áreas de oportunidad.
- Crecerán en Resiliencia para afrontar situaciones difíciles.
- Aprenderán a gestionar su estrés convirtiéndolo en motor de crecimiento.
- Desarrollarán su Inteligencia Emocional.
- Aprenderán a comunicarse y relacionarse asertivamente.

Objetivos



Potenciar la Resiliencia y la adaptación al cambio



Desarrollar competencias profesionales



Proveer herramientas de aplicación práctica



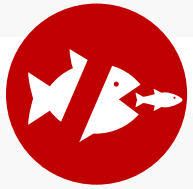
Reforzar la implementación de la ISO 45003 y normativas en Riesgos Psicosociales



Reforzar la comunicación y el espíritu de equipo



Desarrollar la Inteligencia Emocional



Impulsar un estilo de trabajo positivo y optimista

Estructura del Programa

El programa se estructura en 3 **módulos** para conseguir llegar a una **mente resiliente**:



1

- Conocer el potencial de nuestro cerebro.
- Neurobiología del estrés.
- Convertir el estrés en crecimiento.
- Equilibrio vital: Regla del 8



2

- El cerebro triuno.
- El poder de las emociones y estado emocional de equipo.
- Autorregulación.
- Técnicas somáticas.



3

- Resiliencia como prevención de Salud Mental.
- Construir la resiliencia: Las 3 Aes.
- Líder Resiliente.
- Empresa Resiliente.


GRACIAS
Adecco
Learning & Consulting