

# YMCA ESPACIOS LABORALES SALUDABLES





# YMCA ESPACIOS LABORALES SALUDABLES

La labor cotidiana enfrenta a individuos y equipos de trabajo a situaciones que provocan tensiones y stress. Como es ampliamente conocido, entre los efectos negativos del stress laboral se destacan: Trastornos digestivos, alta tensión arterial, inestabilidad emocional, ansiedad, angustia, jaquecas, sensación de incapacidad para responder, actitudes no cooperativas, trastornos del sueño, preocupación crónica, tensiones musculares e imposibilidad de relajamiento, extenuación, etc.

YMCA, con el concurso de la Universidad Maimónides, desarrolla el programa "Espacios Laborales Saludables". Este ofrece excelentes condiciones para acomodar a las empresas en la resolución de esa problemática dando mejor calidad de vida al tiempo de trabajo y disminuyendo el impacto negativo del stress laboral.



## VENTAJAS PARA SUS EMPLEADOS

- Pausas activas de 15 minutos en el lugar de trabajo y con la indumentaria con que las personas se encuentren
- Profesionales especializados en el área de salud con capacitación en técnicas de relajación, RCP y primeros auxilios.
- Charlas y talleres saludables a cargo de profesionales de las áreas médicas, nutricional y kinésica
- Charlas introductorias y motivacionales para alentar la participación
- Notas mensuales con sugerencias para el cuidado de la salud, para ser difundidas dentro de la empresa
- 2 veces por semana en horario a definir junto a la empresa
- Grupos de 20 personas como máximo



## VENTAJAS PARA LA EMPRESA

- Evidencia su compromiso con la calidad de vida de sus empleados.
- Contribuye al fortalecimiento y fidelización de su capital humano.
- Fomenta la identificación del empleado y su grupo familiar con los valores de la compañía.
- Sostiene el buen clima laboral y el rendimiento.
- Disminuye el nivel de ausentismo.



### INFORMES:

Solicitar una llamada al  
0810.555.YMCA (9622) - 4311.4785  
[ymca.org.ar](http://ymca.org.ar)