

VITALITY



bienestar que transforma



The Friendly Companies
Learning & Training

¿QUIÉNES SOMOS?

Desde nuestros inicios como **BebedeParis.com**, evolucionamos a "**The Friendly Companies**". A través de nuestros clientes, hemos ido creando soluciones innovadoras para empresas, con el fin de proteger y desarrollar el talento en las organizaciones. Priorizamos el bienestar de los empleados como eje principal del éxito en las compañías mediante programas integrales a medida en diversas áreas.

Building Socially Responsible Organizations



¿QUÉ ES VITALITY?



Vitality es una propuesta holística diseñada para mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los equipos, fomentando un cambio positivo que impacte tanto en el ámbito personal como laboral. Este programa combina conocimiento práctico y técnicas efectivas en cinco pilares esenciales: **respiración, movimiento, alimentación, descanso y gratitud**, promoviendo una calidad de vida integral y sostenible.

Cuando te sientes bien, todo en tu vida fluye mejor

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar herramientas prácticas que impulsen el bienestar integral, ayudando a los participantes a gestionar el estrés, mejorar su salud física y mental, aumentar su energía y potenciar su productividad. **Vitality** transforma el bienestar individual en una ventaja competitiva para las organizaciones, creando un ambiente laboral más saludable y motivador.

METODOLOGÍA

Vitality se adapta a las necesidades de cada empresa con sesiones flexibles en formato presencial, online o híbrido. Cada módulo combina teoría y práctica, incluyendo actividades interactivas, técnicas de aplicación diaria y espacios para compartir experiencias. Las empresas pueden elegir la intensidad del programa y proponer temas específicos para personalizar el contenido.

Transforma el estrés en energía y el cansancio en claridad



ÁREAS



RESPIRACIÓN



MOVIMIENTO



ALIMENTACIÓN



DESCANSO



GRATITUD

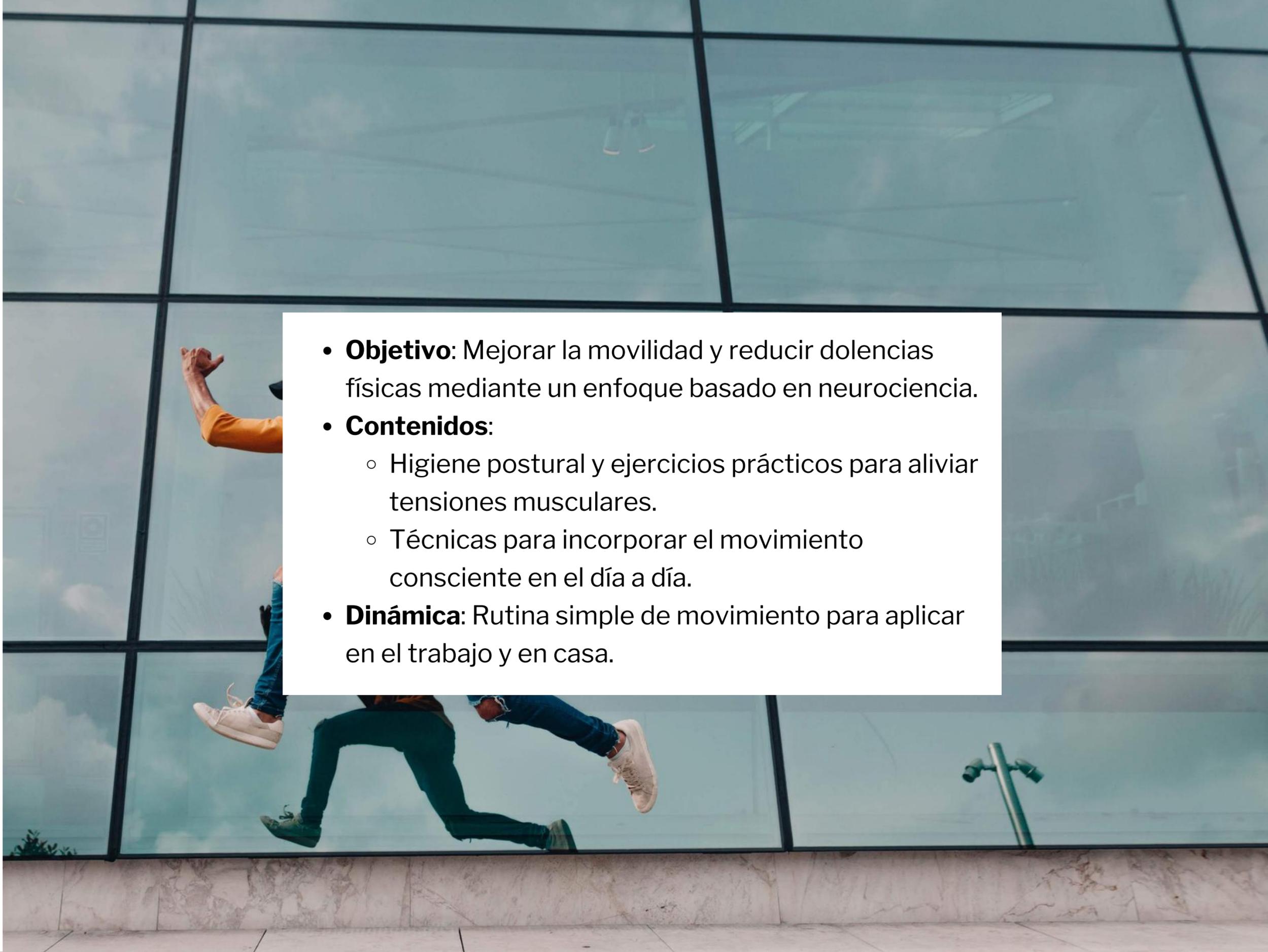


RESPIRACIÓN



- **Objetivo:** Mejorar la consciencia respiratoria para potenciar la salud física y mental.
- **Contenidos:**
 - Técnicas de respiración para reducir el estrés y mejorar la concentración.
 - Ejercicios para aumentar la capacidad pulmonar y la claridad mental.
- **Dinámica:** Práctica guiada de respiración consciente para manejar situaciones de alta presión.

MOVIMIENTO

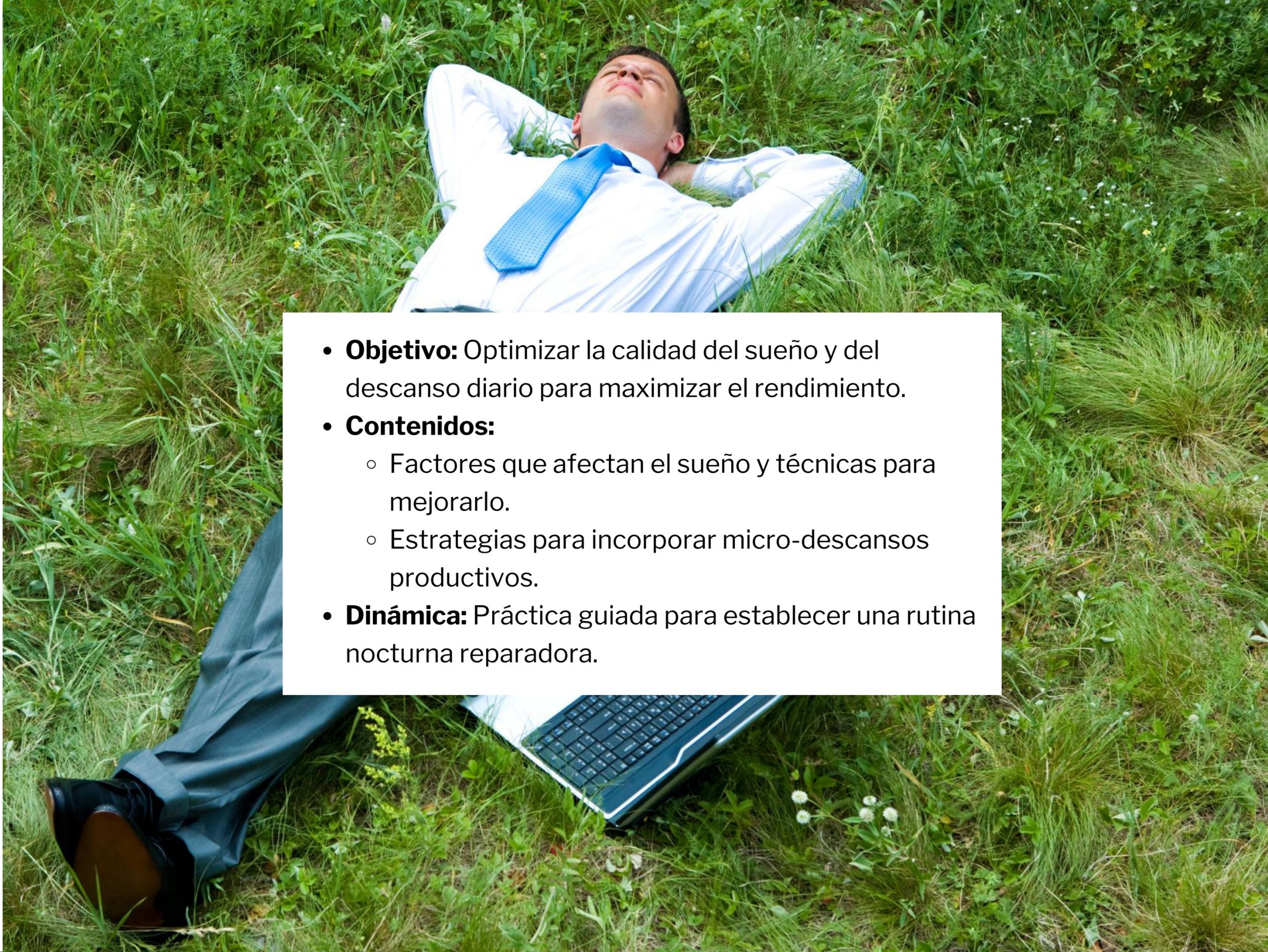
- 
- **Objetivo:** Mejorar la movilidad y reducir dolencias físicas mediante un enfoque basado en neurociencia.
 - **Contenidos:**
 - Higiene postural y ejercicios prácticos para aliviar tensiones musculares.
 - Técnicas para incorporar el movimiento consciente en el día a día.
 - **Dinámica:** Rutina simple de movimiento para aplicar en el trabajo y en casa.

ALIMENTACIÓN



- **Objetivo:** Promover hábitos alimenticios saludables que potencien la energía y el bienestar.
- **Contenidos:**
 - Principios de nutrición consciente y el impacto de la microbiota en la salud.
 - Estrategias prácticas para planificar comidas balanceadas.
- **Dinámica:** Taller de preparación de snacks saludables y análisis de hábitos alimenticios.

DESCANSO



- **Objetivo:** Optimizar la calidad del sueño y del descanso diario para maximizar el rendimiento.
- **Contenidos:**
 - Factores que afectan el sueño y técnicas para mejorarlo.
 - Estrategias para incorporar micro-descansos productivos.
- **Dinámica:** Práctica guiada para establecer una rutina nocturna reparadora.

GR ATI TUD

- **Objetivo:** Fortalecer el bienestar emocional a través de la gratitud y el mindfulness.
- **Contenidos:**
 - Beneficios del agradecimiento y la gestión emocional.
 - Uso del humor y la conexión social para el bienestar integral.
- **Dinámica:** Ejercicio de diario de gratitud y técnicas de mindfulness aplicadas.

PLANES_Y DURACIÓN

Las empresas pueden elegir entre tres formatos según sus necesidades:

- **Basic (5 sesiones):** Introducción a los pilares esenciales.
- **Medium (10 sesiones):** Enfoque intermedio con sesiones ampliadas.
- **Advance (15 sesiones):** Profundización completa con talleres personalizados.

PRESENCIAL

HÍBRIDO

ONLINE

El bienestar no es un lujo, es la clave del éxito sostenible

BENEFICIOS PARA LOS PARTICIPANTES

- 1 Reducción del estrés y mejora de la salud emocional
- 2 Incremento de la energía y la claridad mental
- 3 Mejora del descanso, la productividad y la capacidad de concentración
- 4 Fortalecimiento de habilidades para la gestión emocional



BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- 1 Creación de un clima laboral positivo y motivador
- 2 Incremento del compromiso y la satisfacción de los empleados
- 3 Reducción del absentismo y mejora de la productividad
- 4 Fomento de una cultura empresarial centrada en el bienestar





**¿ESTÁS LIST@ PARA
TRANSFORMAR EL BIENESTAR DE
TU EQUIPO CON VITALITY?**

SI



NO

CONTACTO

daniel@thefriendlycompanies.com

 +34630536217

esanchez@thefriendlycompanies.com

+34605863798

www.thefriendlycompanies.com

