



PROGRAMA SISTEMA DE GERENCIAMIENTO DEL RIESGO (ANGEL II)



Empresas saludables y productivas



EPS Famisanar de acuerdo con el perfil de riesgo en salud de su empresa y a través de su **Programa Gestión de Riesgo Preventivo “Ángel”**, ofrece programas de actividades de intervención de los riesgos en salud de sus trabajadores, disminuyendo enfermedades profesionales, accidentes de trabajo, reduciendo el ausentismo, mejorando la calidad de vida de sus empleados y aumentando la productividad de su empresa.

PROGRAMA SISTEMA DE GERENCIAMIENTO DEL RIESGO (ÁNGEL II)

1. Exprésate

Conferencia - Taller

Expresar tus sentimientos significa simplemente liberarlos. La expresión puede ser verbal (hablar sobre ellos) o no verbal (actuar en función de ellos). Al expresar tus sentimientos haces que tus pensamientos empiecen a fluir, esto ocasiona un gran alivio mental y físico, te sentirás mejor.

2. Medicina Alternativa, Aromaterapia

Conferencia - Terapia

Esta disciplina aporta un uso terapéutico de los aromas puros para un tratamiento natural y un complemento importante para ayudar a restablecer nuestro equilibrio y armonía.

3. Programa Neurolingüística

Conferencia - Taller

El estudio de nuestros patrones mentales nos permite conocer los procesos mentales que usamos para codificar información y por lo tanto nos ayuda a modificar nuestra forma de pensar y de actuar.



4. Enrúmbate

Taller

Se trata de utilizar el movimiento corporal para curar el dolor físico y mental. La terapia de la danza y el movimiento no solo permiten recobrar una elevada capacidad de relacionarse con el exterior, repercute en la manera como respiramos, hablamos y nos sentimos interiormente, nos expresamos con nuestras manos y nuestros gestos. La terapia de la danza y el movimiento es el lenguaje de la paz universal.

5. Feng Shui empresarial

Conferencia Ergonomía en su puesto de trabajo

Nuestra oficina de trabajo y los objetos que nos rodean pueden afectar seriamente nuestra existencia, por este motivo es importante una buena ergonomía en el lugar de trabajo, una buena postura, con una silla y escritorio adecuado creando bienestar y comodidad en sus labores diarias. El Feng Shui es un arte milenario que intenta utilizar los elementos a nuestro alcance para hacernos más favorables las energías del



planeta y para sentirnos cómodos en el medio que nos rodea, podemos lograr que en nuestra empresa haya un ambiente benéfico para laborar en equilibrio y armonía.

6. Aliméntate bien

Conferencia

Promover el desarrollo de comportamientos saludables de alimentación y nutrición. Una dieta balanceada previene enfermedades cardiovasculares, digestivas, mantiene un hábito

intestinal adecuado, nos mantiene sanos, mejorando el rendimiento en todas las actividades que se realicen.

7. Escuela de espalda

Taller

Permite mantener y alcanzar un estado óptimo de salud a nivel de la espalda, disminuyendo la aparición del dolor en forma crónica, educación en postura adecuada, levantamiento de cargas, rotación de columna, tiempos en bipedestación, ejercicios de columna, estilos de vida saludable.

8. Higiene de sueño

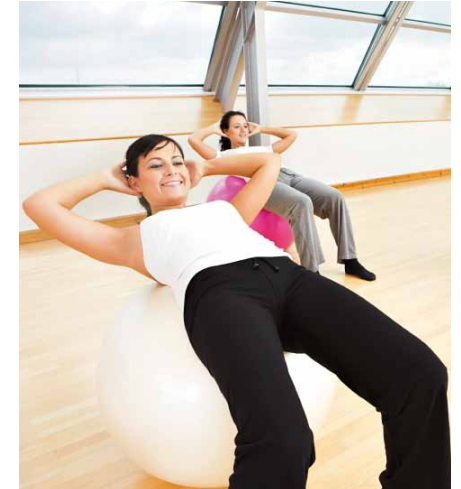
Conferencia

Crear hábitos de conducta que mejoran el sueño y su mantenimiento, disminuye el estrés, aumenta la calidad de vida, mejora el rendimiento, la concentración, la creatividad y productividad.

9. Normas de educación

Conferencia

Tener buenas normas de educación nos ayuda a



mantener buenas relaciones interpersonales, respeto en la diferencia de opiniones, buen comportamiento en toda situación que se presente, tolerancia ante los problemas, mejora el trabajo en equipo, disminuye los conflictos y mejora la productividad de las empresas.

10. Asistencia inicial en accidentes de trabajo y primeros auxilios

Conferencia - Taller

La atención de cualquier lesionado ocurre en forma inmediata en el sitio del accidente, debe ser en forma adecuada y provisional, incluyendo la evaluación inicial

del lesionado, mientras es trasladado a un centro asistencial, de ahí la importancia del conocimiento adecuado en primeros auxilios por parte del personal de una empresa.



11. Manejo accidentes en el hogar

Conferencia - Taller

En los hogares también existen riesgos que debemos controlar, realizando revisión periódica, estableciendo normas de seguridad, evitando actos inseguros y haciendo mantenimiento adecuado de los equipos e instalaciones de la vivienda.

12. Autoestima

Taller

Una autoestima positiva incrementa el respeto por los demás, aumenta la comprensión,

la buena voluntad, mejora relaciones interpersonales, brinda mayor desarrollo personal, se superan obstáculos con facilidad, mejora la tolerancia a la frustración, potencializa el trabajo en equipo.

13. Visiometría – Mírame

Actividad

Una buena visión permite percibir, procesar y comprender la información del entorno, esto nos lleva al aprendizaje, el rendimiento y el buen desempeño en el trabajo. Con este servicio se detecta mediante el tamizaje visual “visiometría” los defectos de refracción, inherentes al individuo que pueden generar en el trabajador incomodidad, inconformidad en su puesto de trabajo, imprecisión en las actividades, accidentes de trabajo o potencializar alteraciones visuales y oculares preexistentes.

14. Educación en factor de riesgo ocupacional

Conferencia

En cualquier actividad existen riesgos inherentes a la labor y existe la posibilidad que aparezcan enfermedades generales, profesionales o

accidentes, lo cual genera absentismo y disminución de la productividad en las empresas. Por lo tanto es importante proveer sitios de trabajos sanos y libres de riesgos, estableciendo normas y reglas de seguridad para los trabajadores en toda actividad que se ejecute.

15. Risoterapia

Taller

La risa es una terapia que produce beneficios mentales, emocionales y físicos, desarrolla un espíritu optimista y positivo, al tener una mejor visión de si mismo, del entorno, hay mejor calidad de vida, incrementa la tolerancia en todas las situaciones de la vida, disminuye el estrés, generando una sensación de bienestar.

16. Programa reintegración laboral

Asesoría Empresarial

Aportar herramientas, orientación y asesoría en el reintegro al trabajo después de eventos de accidentes de trabajo, incapacidades prolongadas, enfermedad profesional, reubicación laboral, potencializando al máximo las

capacidades del trabajador, haciendo que éste gane confianza y seguridad en si mismo a nivel laboral.

17. Armonía - Equilibrio - Conciencia

Conferencia - Taller

Terapia que nos permite encontrar dentro de nosotros mismos la respuesta a los problemas, a conocer nuestra naturaleza e integridad, permitiéndonos vivir en forma pacífica, equilibrada y con verdadera conciencia en la toma de decisiones y actos. Libera la tensión, estrés, mantiene la mente tranquila, mejora el sueño, aumenta la tolerancia, mejorando el rendimiento y productividad.





Centro de Atención Telefónica Bogotá

POS 3 07 80 69 - PAC 3 07 80 85

Fuera de la Ciudad

POS 01 8000 91 66 62 - PAC 01 8000 12 73 63

www.famisanar.com.co