



Wellbeing 4 All



**HAXELIA**  
Salud preventiva

# **GROW – CUIDAMOS DE TU EMPRESA**

Herramientas de salud emocional para las organizaciones y las personas



# ¿Quiénes somos?



## Somos un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud.

- Psicólogos con una larga trayectoria en la asistencia clínica y altamente especializados en entrenar a personas y grupos en el ámbito de las organizaciones. Optimizamos sus habilidades y capacidades, dotándoles de más recursos para prevenir la Ansiedad y el Estrés y para afrontar con éxito las exigencias de un entorno cambiante.
- Psiquiatras, Nutricionistas, fisioterapeutas, médicos, expertos en implementar prácticas saludables en los colectivos de las organizaciones.
- Acompañamos a las personas y a las organizaciones hacia la salud, el bienestar emocional, la actitud positiva y la eficacia.



# Nuestros Servicios



## BIENESTAR ORGANIZACIONAL

- Programa de gestión del estrés laboral y de las emociones.
- Programa de mejora del clima laboral y salud integral.
- Programa de mejora de las relaciones interpersonales.
- Programa integral de certificación de empresa saludable.

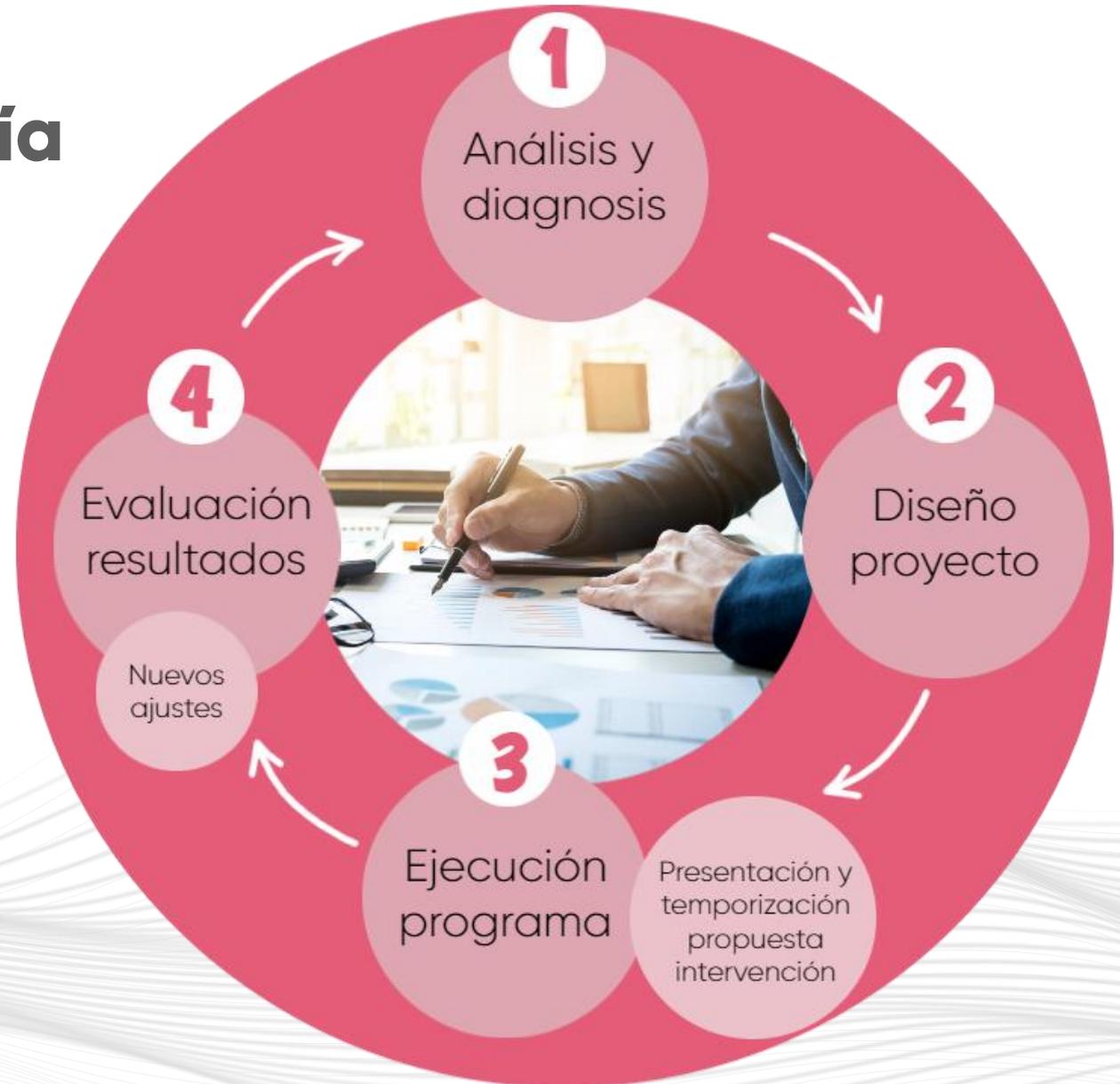


## BIENESTAR PERSONAL

- Coaching.
- Apoyo psicológico y/o emocional.
- Gestión del cambio individual.
- Mediación y negociación en conflictos.
- Psicología de las adicciones.



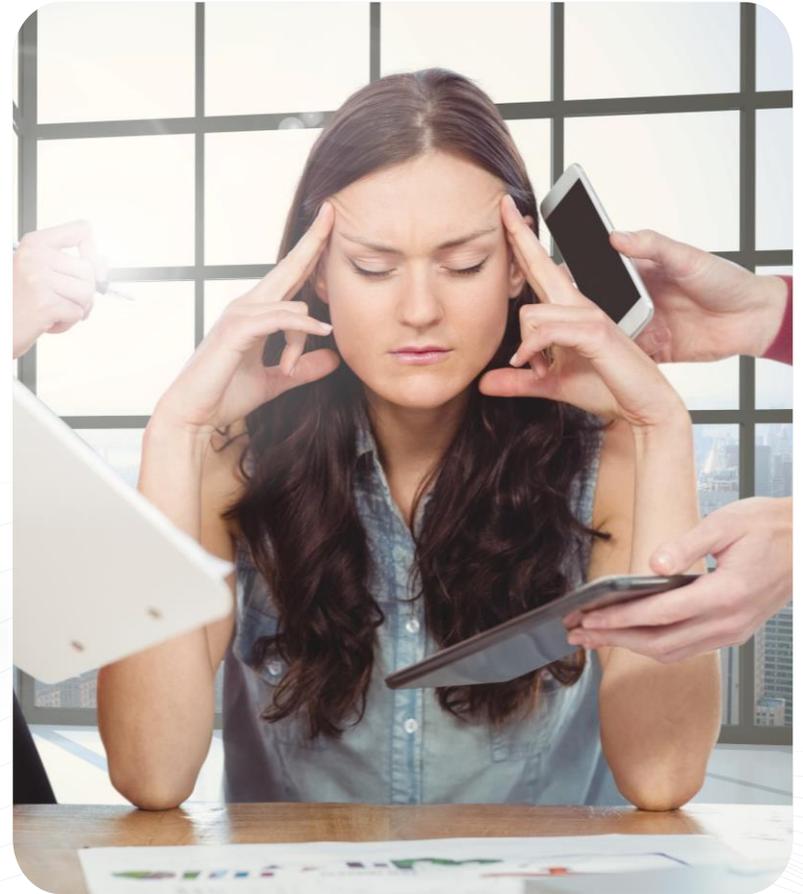
# Nuestra Metodología





# Programa de gestión del estrés laboral y de las emociones

- Córner relax
- Técnicas de relajación
- Técnicas de respiración
- Risoterapia
- Fitness Emocional y salud integral





# Programa de mejora del clima laboral

Liderazgo  
saludable

Método Insight  
Discovery

Estudios de clima  
laboral desde la  
perspectiva de género

Estudios  
Motivacionales



# Programa de mejora de las relaciones interpersonales



- Técnicas restaurativas
- Gestión del cambio
- Mediación y resolución de conflictos
- Team building
- Coaching
- Peritación de los conflictos interpersonales: acoso laboral



# Programa integral de certificación de empresa saludable

## ¿POR QUÉ INICIAR UNA CERTIFICACIÓN?

- Reducción de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.
- Reducción de las Ausencias por IT.
- Reducción del presentismo.
- Reducción del tiempo de baja y en consecuencia aumentar la productividad.
- Los Programas de Bienestar Corporativo, devuelven entre 3€ y 6€ por cada 1€ invertido.
- Certificadoras oficiales: Aenor/TÜV/ Insst.



# Coaching individual

Un proceso de coaching individual te puede guiar y apoyar cuando:

- Percibes que está en peligro tu salud y quieres mejorar tu bienestar.
- Eres consciente de que tu rendimiento está por debajo de tu capacidad y te sientes desmotivado.
- Te ves haciendo muchas cosas a la vez y no sabes decir que no.
- Quieres aportar más valor y autoconfianza.

## PROCESO DE COACHING INDIVIDUAL

01

Valoración  
(de tu  
situación  
actual)

02

Plan de  
trabajo (y  
hoja de ruta)

03

Objetivos  
(definir áreas  
a trabajar)

04

Ejecución y  
aprendizaje

05

Introducción  
a nuevos  
hábitos





# Apoyo psicológico y/o emocional

Existen situaciones vitales, eventos tal vez traumáticos o preocupaciones pasajeras que, en ocasiones, pueden dificultar la felicidad personal.

Cada vez más empresas apuestan por prestar apoyo especializado a sus trabajadores.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

### ASISTENCIA PSICOLÓGICA

- Individual o grupal para resolución de conflictos.
- Afrontamiento eventos traumáticos.
  - Situaciones complejas.
- Altos requerimientos emocionales.

### ORIENTACIÓN ESPECIALIZADA

- Problemática de carácter psicológico o psiquiátrico.
  - Presencial, telemática u online.



# Gestión del cambio individual

Las personas, por norma general, suelen ser reacias a los cambios por la inseguridad y la incertidumbre que generan. La capacidad para saber adaptarse y gestionar los cambios es un claro indicador de liderazgo profesional y personal.

”

Las personas que toman consciencia de la necesidad de cambio organizacional aumentan su compromiso con la empresa y con el éxito del proceso, además afrontan nuevos retos.

Una adecuada gestión de los sentimientos de resistencia al cambio es fundamental para evitar consecuencias negativas, tanto para los empleados (frustración o estrés) como para las empresas (menos productividad).

**AFRONTA EL CAMBIO MEDIANTE NUESTROS PROCESOS DE COACHING INDIVIDUALIZADO  
O MEDIANTE PROCESOS COLECTIVOS A PARTIR DE JORNADAS FORMATIVAS  
O ACTIVIDADES GRUPALES.**





# Mediación y negociación en conflictos

La mediación es un proceso de negociación mediante el cual las diferentes partes de un conflicto intentan resolverlo por sí mismos con la ayuda de un tercero imparcial llamado mediador.

## ¿QUÉ OFRECE EL MEDIADOR?

El mediador recoge inquietudes, valora estados de ánimo, explica posiciones y en definitiva ayuda a las personas que participan en el proceso a encontrar una solución al conflicto.

## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECEMOS?

Poder asesorar y resolver los diferentes conflictos que puedan aparecer en los siguientes ámbitos:

- Mediación familiar
- Mediación Escolar
- Mediación Laboral



# Psicología de las adicciones

Reconocer un problema de conducta asociado al abuso de sustancias, alcohol u otro tipo de conductas no es un camino rápido y fácil y frecuentemente va precedido de un proceso de negación que genera tensión y graves consecuencias en la vida de la persona y su entorno.

## ¿QUÉ OFRECEMOS?

Un acompañamiento ajustado y personalizado con el paciente y su entorno . El proceso de terapia se inicia con una primera entrevista con el paciente donde se explora la problemática, las diferentes opciones y se define la línea terapéutica a seguir.

## ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES MOTIVOS DE CONSULTA?

- Adicciones al alcohol
- Adicciones a sustancias: Cocaína, Heroína, Cannabis
- Adicción a los tranquilizantes
- Adicción al juego (ludopatía)
- Adicción a las nuevas tecnologías
- Adicción al Tabaco
- Adicción comportamental (compras compulsivas, sexo, etc.)



# Realidad virtual aplicada a la salud mental

- Terapia Cognitiva con RV basada en Mindfulness entornos de realidad virtual, videos 360º, píldoras educativas.
- Programa de reducción del estrés:
  - Mindfulness corner.
  - Sesiones grupales.
  - Programa estructurado y autoaplicado.
  - Derivación a un profesional.



## PROGRAMA:

1. Conciencia simple: Psicoeducación e introducción a las técnicas de respiración diafragmática.
2. La atención y el cerebro: Ejercicios de focalización atencional.
3. Ejercicios de regulación emocional.
4. Estrés que afecta al cuerpo y a la mente (nadando entre delfines).
5. Técnicas de relajación: El escaneo corporal.
6. Técnicas de relajación: Jacobson.
7. Trabajar los pensamientos catastrofistas.
8. El fin es el principio: mindfulness en el día a día (presentación de app casa y meditación con hipnosis clínica).



Wellbeing 4 All



**HAXELIA**  
Salud preventiva

[www.wellbeing4a.com](http://www.wellbeing4a.com)



**Grupo Haxelia - Wellbeing**

C/ Ecuador, 88 - 90

08029 Barcelona

**Email:** [marc@wellbeing4a.com](mailto:marc@wellbeing4a.com)

**Teléfono:** 615880023