



Wellbeing 4 All



HAXELIA
Salud preventiva

GROW – CUIDEM DE LA TEVA EMPRESA

Eines de salut emocional per a les organitzacions i les persones

¿Qui som?



Som un equip multidisciplinari de professionals de la salut.

- Psicòlegs amb una llarga trajectòria a l'assistència clínica i altament especialitzats a entrenar persones i grups en l'àmbit de les organitzacions. Optimitzem les seves habilitats i capacitats, dotant-los de més recursos per prevenir l'Ansietat i l'Estrès i per afrontar amb èxit les exigències d'un entorn canviant.
- Psiquiatres, nutricionistes, fisioterapeutes, metges, experts i implementar pràctiques saludables en els col·lectius de les organitzacions.
- Acompanyem les persones i les organitzacions cap a la salut, el benestar emocional, l'actitud positiva i l'eficàcia.

Els Nostres Serveis



BENESTAR ORGANITZACIONAL

- Programa de gestió de l'estrès laboral i les emocions.
- Programa de millora del clima laboral i salut integral.
- Programa de millora de les relacions interpersonals.
- Programa integral de certificació d'empresa saludable.



BENESTAR PERSONAL

- Coaching.
- Suport psicològic i/o emocional.
- Gestió del canvi individual.
- Mediació i negociació en conflictes.
- Psicologia de les addiccions.



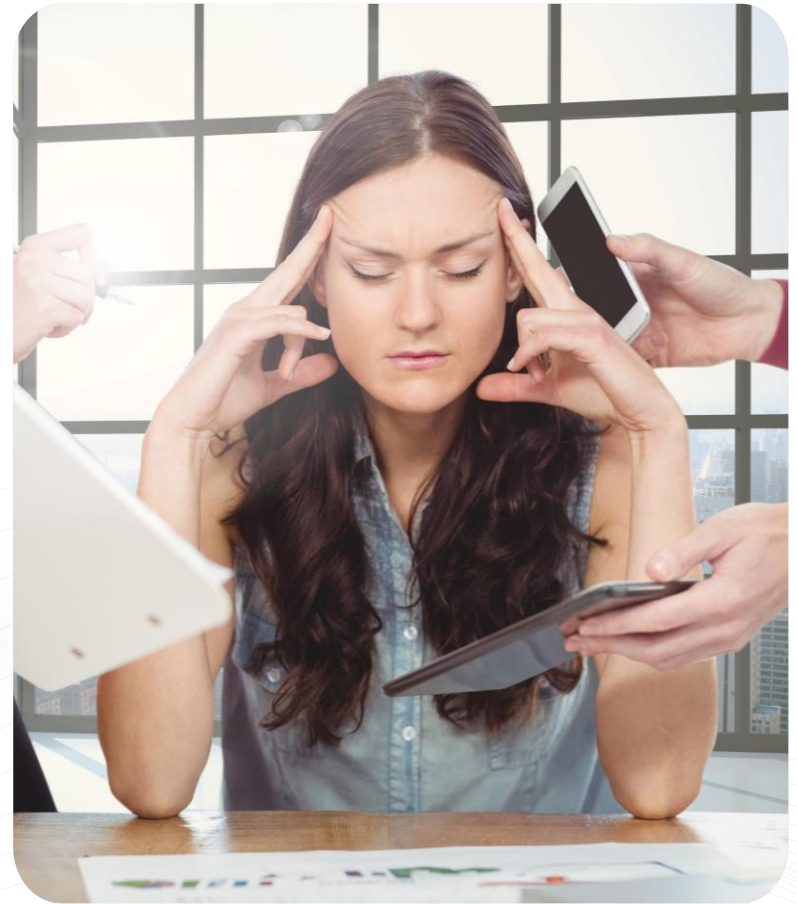
La nostra Metodologia





Programa de gestió de l'estrès laboral i de les emocions

- Córner relaxació
- Tècniques de relaxació
- Tècniques de respiració
- Risoteràpia
- Fitness Emocional i salut integral





Programa de millora del clima laboral

Lideratge
saludable

Mètode Insight
Discovery

Estudis de clima
laboral des de la
perspectiva de gènere

Estudis
Motivacionals



Programa de millora de les relacions interpersonals



- Tècniques restauratives
- Gestió del canvi
- Mediació i resolució de conflictes
- Team building
- Coaching
- Peritatge dels conflictes interpersonals: assetjament laboral



Programa integral de certificació d'empresa saludable

¿PER QUÈ INICIAR UNA CERTIFICACIÓ?

- Reducció d'accidents de treball i malalties professionals.
- Reducció de les absències per IT.
- Reducció del presentisme.
- Reducció del temps de baixa i en conseqüència augmentar la productivitat.
- Els Programes de Benestar Corporatiu, tornen entre 3€ i 6€ per cada 1€ invertit.
- Certificadores oficials: Aenor/TÜV/ Insst.



Coaching individual

Un procés de coaching individual et pot guiar i donar suport quan:

- Perceps que està en perill la teva salut i vols millorar el teu benestar.
- Ets conscient que el teu rendiment està per sota de la teva capacitat i et sents desmotivats.
- Et veus fent moltes coses alhora i no saps dir que no.
- Vols aportar més valor i autoconfiança.

PROCÉS DE COACHING INDIVIDUAL

01

Valoració
(de la teva
situació
actual)

02

Pla de treball
(i full de ruta)

03

Objectius
(definir àrees
a treballar)

04

Execució i
aprenentatge

05

Introducció a
nous hàbits



Suport psicològic i/o emocional

Hi ha situacions vitals, esdeveniments potser traumàtics o preocupacions passatgeres que, de vegades, poden dificultar la felicitat personal.

Cada cop més empreses aposten per donar suport especialitzat als seus treballadors.

¿QUÈ OFERIM?

ASSISTÈNCIA PSICOLÒGICA

- Individual o grupal per a resolució de conflictes.
- Afrontament esdeveniments traumàtics.
 - Situacions complexes.
 - Alts requeriments emocionals.

ORIENTACIÓN ESPECIALIZADA

- Problemàtica de caràcter psicològic o psiquiàtric.
- Presencial, telemàtica o en línia.



Gestió del canvi individual

Les persones, per norma general, solen ser reticents als canvis per la inseguretat i la incertesa que generen. La capacitat per saber adaptar-se i gestionar els canvis és un indicador clar de lideratge professional i personal.

”

Les persones que prenen consciència de la necessitat de canvi organitzacional augmenten el compromís amb l'empresa i amb l'èxit del procés, a més afronten nous reptes.

Una gestió adequada dels sentiments de resistència al canvi és fonamental per evitar conseqüències negatives, tant per als empleats (frustració o estrès) com per a les empreses (menys productivitat).

AFRONTA EL CANVI MITJANÇANT ELS NOSTRES PROCESSOS DE COACHING INDIVIDUALITZAT O MITJANÇANT PROCESSOS COL·LECTIUS A PARTIR DE JORNADES FORMATIVES O ACTIVITATS GRUPALS.



Mediació i negociació en conflictes

La mediació és un procés de negociació mitjançant el qual les diferents parts d'un conflicte intenten resoldre-ho per si mateixos amb l'ajuda d'un tercer imparcial anomenat mediador.

QUÈ OFEREIX EL MEDIADOR?

El mediador recull inquietuds, valora estats d'ànim, explica posicions i en definitiva, ajuda a les persones que participen en el procés a trobar una solució al conflicte.

¿QUINS SERVEIS OFERIM?

Poder assessorar i resoldre els diferents conflictes que puguin aparèixer en els següents àmbits:

- Mediació familiar
- Mediació Escolar
- Mediació Laboral



Psicologia de les addiccions

Reconèixer un problema de conducta associat a l'abús de substàncies, alcohol o altre tipus de conductes no és un camí ràpid i fàcil i sovint va precedit d'un procés de negació que genera tensió i conseqüències greus en la vida de la persona i el seu entorn.

¿QUÈ OFERIM?

Un acompanyament ajustat i personalitzat amb el pacient i el seu entorn. El procés de teràpia comença amb una primera entrevista amb el pacient on s'explora la problemàtica, les diferents opcions i es defineix la línia terapèutica a seguir.

¿QUINS SÓN ELS PRINCIPALS MOTIUS DE CONSULTA?

- Addiccions a l'alcohol
- Addiccions a substàncies: Cocaïna, Heroïna, Cannabis
- Addicció als tranquil·litzants
- Addicció al joc (ludopatia)
- Addicció a les noves tecnologies
- Addicció al Tabac
- Addicció comportamental (compres compulsives, sexe, etc.)



Realitat virtual aplicada a la salut mental

- Teràpia Cognitiva amb RV basada en Mindfulness entorns de realitat virtual, vídeos 360º, píndoles educatives.
- Programa de reducció de l'estrès:
 - Mindfulness córner.
 - Sessions grupals.
 - Programa estructurat i autoaplicat.
 - Derivació a un professional.



PROGRAMA:

1. Consciència simple: Psicoeducació i introducció a les tècniques de respiració diafragmàtica.
2. L'atenció i el cervell: Exercicis de focalització atencional.
3. Exercicis de regulació emocional.
4. Estrès que afecta el cos i la ment (nedant entre dofins).
5. Tècniques de relaxació: L'escaneig corporal.
6. Tècniques de relaxació: Jacobson.
7. Treballar els pensaments catastrofistes.
8. La fi és el principi: mindfulness al dia a dia (presentació d'app casa i meditació amb hipnosi clínica).



Wellbeing 4 All



HAXELIA
Salud preventiva

www.wellbeing4a.com



Grup Haxelia - Wellbeing

C/ Ecuador, 88 - 90

08029 Barcelona

Email: marc@wellbeing4a.com

Telèfon: 615880023