

Beneficios del IWT (INSPIRACION WORK TIME)

Solución al gran problema de las empresas actuales


El entorno laboral es, a menudo, una fuente de estrés, ansiedad, cansancio y otras enfermedades que, en poco tiempo, se han convertido en uno de los principales problemas de nuestra sociedad. Esta situación repercute negativamente en las empresas al derivar en absentismo laboral y pérdida de productividad y eficacia de los trabajadores. Prevenir estos elementos es el gran reto de las empresas actuales y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables es una de las mejores soluciones.

INSPIRACION WORK TIME apuesta por desarrollar un servicio integral destinado al deporte y la salud para todos los trabajadores en los centros de trabajo siendo pioneros en: **crear, gestionar, dinamizar y mantener centros de, deporte y bienestar en las empresas para promocionar la actividad física y la salud de los trabajadores así como la promoción de hábitos y estilos de vida saludables.**

INSPIRACION WORK TIME: ofrece los siguientes servicios:

Actividad física: Asesoramiento de implementación de programas de ejercicio físico para los trabajadores.

GIMNASIA LABORAL, MICROPASAS, STRETCHPOINT

 **Nutrición:** Servicio de nutrición en el propio centro o elaboración de menús saludables y equilibrados (BIOMENUS) bajo supervisión de dietistas.

Salud: Servicio de Masajes deportivos, recuperación funcional y ergonomía.

ESCUELA DE LA ESPALDA, PILATES, STRETCHING, P. TRAINING

Relajación: Servicio de Masajes relajantes y Piedras calientes

YOGA, YOGALATES, BALANCE

***Coaching:** Servicio de comunicación y herramientas de motivación para la salud integral de ejecutivos y trabajadores de la empresa

* **Humanización:** Organización de eventos, Olimpiadas corporativas, Team building, Juegos interempresas

Los estudios y las experiencias en otros países demuestran que, con los programas de salud corporativa, la productividad de las empresas aumenta hasta un 12,5% y el absentismo laboral se reduce hasta un 15%.

Beneficios para la compañía

Incremento de la motivación

Fidelización del personal.

Mejora del ambiente profesional.

Optimización de los espacios, reconvertibles a nuevos usos futuros.

Incremento de la productividad.

Reducción del absentismo laboral y los gastos por bajas.

Dar respuesta a la Responsabilidad Social Corporativa dando un valor añadido de salud.

Mejora de la imagen corporativa.

Beneficios para los trabajadores

Mejora de la calidad de vida.

Mejora de la salud.

Prevención contra las malas posturas y trabajos sedentarios.

Escuela de la espalda

Manipulación de cargas

Ergonomía activa y pasiva

Conciliación de la vida personal y la laboral

Formación en Primeros auxilios, RCP, DESA

Coaching integral

PASOS PARA DESARROLLAR UN PROGRAMA DE SALUD CORPORATIVA

En definitiva, el modelo de promoción de hábitos saludables en la empresa debe tender a modificar las conductas, trabajando los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los entornos. A continuación planteo algunas ideas generales sobre los pasos a dar para implementar un Programa de Salud Corporativa:

- 1. Evaluaciones de la salud.** La información que tienen los departamentos correspondientes en relación a niveles de absentismo laboral, accidentes en el puesto de trabajo, reconocimientos médicos, etc... han de compaginarse con un estudio de la salud a través de cuestionarios específicos, con los cuales se pueda determinar el grado de salud y las carencias de los empleados. De este modo, se puede estimar el coste que supone profundizar en un cambio de hábitos de los empleados, el tipo de programa a implementar o el colectivo al que irá dirigido.
- 2. Construcción de un business case.** Conocido el colectivo al que se dirige, podemos valorar el programa y determinar los objetivos de salud a alcanzar y los beneficios esperados. En términos cuantificables estableceremos: número de beneficiarios, impacto global del programa en la empresa, medidores de la evolución del programa, plazos del retorno de la inversión,...
- 3. Crear un equipo de "Salud Corporativa".** Este equipo, formado por personas capaces de liderar un Programa de Salud Corporativa, provenientes, dependiendo del tipo de empresa, de distintos departamentos de la empresa y en su caso personas externas. Dentro de este equipo se incluirá una persona con experiencia en el desarrollo de programas de Salud Corporativa o "Coach de Salud Corporativa", quien asesorará en el diseño e implementación del programa de actividades, teniendo en cuenta los indicadores de "riesgo para la salud" del informe previo y las solicitudes de los propios trabajadores.
- 4. Apoyo de la cúpula de la empresa.** Un Programa de Salud Corporativa debe contar con todos los estamentos de la empresa, no sólo en palabras sino también en hechos, trasladando el mensaje de que la salud es una prioridad para la empresa. Como una última consecuencia, los objetivos de salud de la empresa han de estar alineados con los objetivos empresariales, de modo que la salud forme parte de la cultura de la empresa.
- 5. Desarrollar un plan de captación y fidelización de los empleados.** De nada sirve todo lo anterior si el empleado no quiere participar en las actividades propuestas. Los mensajes enviados a los empleados deben enfatizar tanto los beneficios en la salud como económicos, de modo transparente. Utilizar los canales de información (intranets, newsletters con noticias, foros, redes sociales,...) que añadan valor a las actividades y promueven el compromiso con las mismas, contar con el aval de un reconocido experto, crear una marca del programa o un club corporativo, realizar campañas como "El Día de la Salud", y otras acciones de comunicación innovadoras.
- 6. Seguimiento efectivo del programa.** Es fundamental crear un sistema de medición, tanto cuantitativo como cualitativo, de la evolución del Programa de Salud Corporativa. Los indicadores más comunes son: niveles de participación, chequeos médicos, niveles de absentismo, evaluaciones de desempeño, feedbacks 360º, etc.
- 7. Los programas de actividades.** Estos se diseñarán en función de los riesgos detectados y de las solicitudes y posibilidades de la empresa y del entorno cercano. Los programas pueden incluir: programas educativos, programas de actividad física in-company, in-plants de salud, gimnasios corporativos, health corners, deporte corporativo, coaching de salud,... Todas estas actividades deben ofrecerse con el atractivo suficiente, garantizando siempre que supongan una verdadera experiencia saludable.

WELLNESS CORPORATIVO : SALUD PARA SU EMPRESA

El Corporate Wellness, o Salud Corporativa, consiste en una diversificada combinación de programas y actividades orientadas a crear un ambiente de trabajo sano y favorecer hábitos de vida más saludables entre los empleados y sus familias, así como mejorar las relaciones interpersonales dentro de la compañía. Este desarrollo se fundamenta en que las personas son lo más importante de la compañía y que esta debe velar no sólo por los resultados sino también por el cuidado integral del capital humano que los produce.

Las empresas que fomentan la salud y el bienestar entre su capital humano son empresas de éxito, con capacidad para rendir a pleno rendimiento y consecuentemente con una mayor capacidad de crecimiento y competitividad.

"No hay duda de que las futuras empresas de éxito implementarán un Plan de Wellness dentro de su Business Plan".
(Director Wellness Program. Adidas UK).

Por qué un Programa de Salud Corporativa

El estrés laboral afecta a un 27,6% de las personas ocupadas en España, por encima de la media Europea, que se sitúa en el 22% [1]. **Más del 25% sufre dolores de espalda.** Ambos trastornos (estrés y problemas musculoesqueléticos y osteoarticulares) suponen la mayor parte de las bajas laborales actuales de las empresas. En el mejor de los casos, y debido al miedo a perder el trabajo, los empleados temen darse de baja y mantienen su alta médica aunque con un rendimiento muy por debajo de los debido (**presentismo**).

El coste de la obesidad y el sobrepeso en España es de aproximadamente 5.000 millones de euros anuales [2] incluyendo problemas de hipertensión, colesterol, etc...

Un programa de Salud Corporativa tiene efectos claros en dos direcciones:

Para incrementar...

El rendimiento y la productividad en el trabajo
El compromiso y la fidelidad del empleado
El bienestar y la calidad de vida
La satisfacción y la motivación
La imagen de la compañía atrayendo
y reteniendo a su personal clave

Para reducir...

Los costes de salud
La rotación
El estrés
El absentismo
Las bajas laborales

Hay ya multitud de estudios que confirman los beneficios de la implementación de un programa de salud corporativa. Un trabajador más sano es un trabajador más productivo.

Las mejoras en la salud de los trabajadores se traducen en una correspondiente disminución del absentismo permitiendo un **óptimo retorno de la inversión de \$6,2 por cada \$1 invertido** [3].

Las personas que gozan de buena salud son hasta un 20% más productivas que las que padecen una mala salud.

La salud corporativa ya está completamente extendida en EE.UU. **El 93% de las compañías estadounidenses tiene algún tipo de promoción de salud relacionada con estrés, ejercicio físico, nutrición y wellness** [4].

Los resultados son claros: tras el desarrollo de un programa de actividad física entre los empleados [5] la NASA aumentó un 12,5% su productividad, Johnson & Johnson redujo un 15% el absentismo laboral, PepsiCo por cada 1\$ invertido en un programa de salud obtiene 3\$. En España empresas como Mahou San Miguel Telefónica, Endesa, Nestlé, Vodafone, Siemens y un largo etcétera comienza a implantar o han consolidado un programa de salud corporativa.

[1] Encuesta de Calidad de Vida en el Trabajo, España

[2] Agencia Española de Seguridad Alimentaria, España

[3] Estudio de investigación de IHPM y CIGNA Plusvita, España

[4] The National Business Group of Health, EE.UU.

[5] Actividad física y salud, Surgeon General, EE.UU.