

# **PRODUCTIVIDAD EN LA EMPRESA: BIENESTAR LABORAL PARA REDUCIR EL ABSENTISMO**

## **18 Y 19 DE JUNIO**

### **A QUIÉN VA DIRIGIDO**

Empresarios, empresarias y miembros de Familias Empresarias, sean o no trabajadores de la Empresa Familiar, Asesores Fiscales, Consultores de Empresa y Abogados.

### **OBJETIVOS**

Capacitar a los participantes con estrategias y herramientas aplicables para gestionar el estrés, aumentar su energía productiva y liderar su propio bienestar, reduciendo las causas internas del absentismo y fortaleciendo su impacto positivo en la empresa.

- Comprender cómo el estrés afecta al rendimiento y la productividad.
- Promover el bienestar individual y colectivo.
- Mejorar el ambiente laboral y las relaciones de equipo.
- Desarrollar habilidades de autogestión emocional.
- Mejorar la gestión de prioridades y carga de trabajo.
- Aprender a pedir ayuda, marcar límites y comunicar sin conflicto.
- Aumentar la motivación, el compromiso y la productividad.
- Diseñar un plan de bienestar productivo personal.
- Reducir el absentismo y la rotación laboral.

### **CONTENIDOS**

1. Gestión del estrés laboral
  - Identificación de fuentes de estrés.
  - Técnicas prácticas de relajación y respiración.
  - Estrategias de manejo del tiempo y prioridades.
2. Promoción del bienestar individual
  - Equilibrio entre vida personal y profesional.
  - Hábitos saludables y autocuidado diario.
  - Técnicas de gestión de la fatiga y el agotamiento.
3. Mejora del ambiente laboral
  - Comunicación efectiva y colaboración.

## **PRODUCTIVIDAD EN LA EMPRESA: BIENESTAR LABORAL PARA REDUCIR EL ABSENTISMO**

### **18 Y 19 DE JUNIO**

- Habilidades de liderazgo y manejo de conflictos.
- Clima de confianza y apoyo mutuo.
- 4. Impulso de la productividad
  - Técnicas de concentración y atención plena.
  - Estrategias para definir metas claras y alcanzables.
- 5. Autocuidado y bienestar sostenible
  - Autorregulación emocional.
  - Mindfulness y anclajes de presencia.
  - Gestión de límites y necesidades personales

### **DURACIÓN**

8 horas

### **FECHA**

18-19 de junio de 2025

### **HORARIO**

De 16:00 a 20:00 horas

### **LUGAR**

Cámara de Comercio de Gran Canaria, c/ León y Castillo, 24- 35003 Las Palmas

### **PONENTE**

**Fayna Betancor**, Coach de liderazgo y mentora de empresarios. Docente de formación profesional para el empleo. Autora del "Manual para ser el líder de tu M2". Experiencia con empresas como Valsebike, Talleres Araya, Dos Santos S.A.U., Grupo Fic, Tapatlan entre otras. Docente de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, de la Fundación Incyde, la Spegc y de la Federación de Empresarios del Metal de Las Palmas.

### **PRECIO**

**150,00 euros**

**PRODUCTIVIDAD EN LA EMPRESA: BIENESTAR LABORAL PARA  
REDUCIR EL ABSENTISMO  
18 Y 19 DE JUNIO**