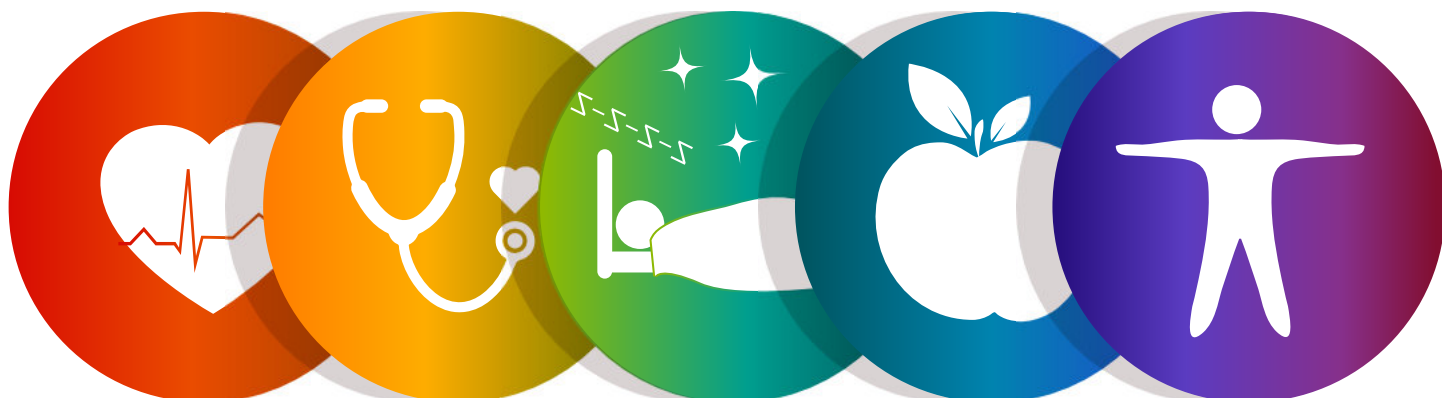


# ANGLE SALUD

Workplace Wellness Program



El compromiso con la  
buena salud empresarial



**Promover el bienestar laboral implica que las organizaciones sean:**



**Mira tu bienestar desde otro ángulo. Una organización inteligente es aquella que, desde su propósito, resuelve simultáneamente las necesidades de las 3P's: Planeta, Personas y Prosperidad financiera.**

*\*Datos del World Economic Forum, The Wellness Imperative, Creating More Effective Organizations*



# A qué nos enfrentamos

«El estrés laboral y la fatiga mental son los mayores enemigos de las organizaciones. La pandemia ha empeorado la situación por la incertidumbre y los cambios en el entorno».

## Estrés // Fatiga mental



## En números

La tasa de absentismo laboral en España se multiplicó por cuatro en el segundo trimestre de 2020, alcanzando un máximo histórico: el 23,7%.



Las bajas de más de un año por enfermedad común, se han disparado un 27%.



Datos del IX informe Adecco sobre empresa saludable y gestión del absentismo.

La acelerada transformación digital y el teletrabajo ha difuminado la separación entre la vida personal y profesional.

3 de cada 4 españoles reconocen ser incapaces de desconectar del trabajo y casi la mitad, el 45%, sufre estrés laboral.



Datos de la aseguradora Cigna.

La nueva era COVID prevé consecuencias a largo plazo.

El 90% de los españoles asegura haber sufrido estrés en los últimos meses. También han aumentado los trastornos de sueño (51,5%), la ansiedad (50%) y la irritabilidad (50,9%).



Datos del III estudio sobre la salud y la vida, por la aseguradora Aegon.



# En qué consiste

«Este programa de **Bienestar Corporativo** supone una **ventaja** competitiva para dar respuestas sólidas y creativas en entornos **VUCA**».

**Autocuidado**

**Coherencia**

**Neurociencia**



Un **programa de salud de 8 semanas** basado en la Neurociencia y la Medicina Integrativa que mejora el bienestar e impulsa el auto-liderazgo de las personas.

Un **entrenamiento con base científica** que incrementa los niveles de Coherencia Cardíaca y reduce significativamente el estrés laboral y la fatiga mental.

Un **proceso que favorece el autocuidado** de la salud integral (física, mental y emocional) y permite a las personas potenciar su energía vital, su productividad y su rendimiento.

Una **metodología exclusiva (EPA)** que, combinada con el formato 'Learning by doing', trabaja de forma integral y personalizada el bienestar de los/as participantes.

## **E**xperiencia

En primera persona para que cada uno/a revise sus reacciones interiorizadas y la mejor manera de reconducirlas para tomar mejores decisiones futuras.

## **P**erspectiva

Para mantener el foco en lo relevante y conseguir los objetivos.

## **A**prendizaje

De nuevas herramientas para que cada persona gestione efectivamente su estrés y aumente su productividad y creatividad.

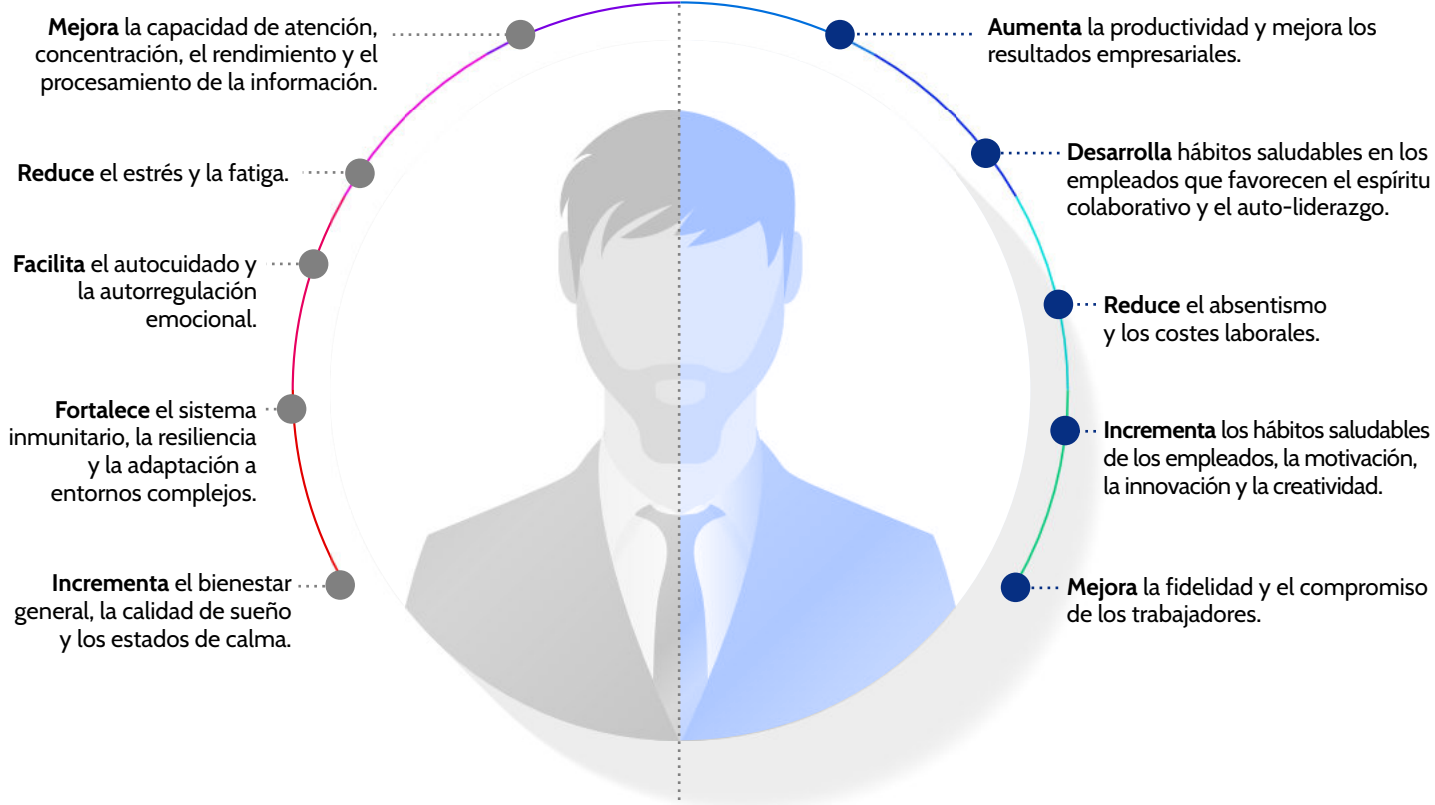


# Beneficios

«Cuidar de la salud física, mental y emocional de los empleados desintoxica el clima laboral, mejora la energía y genera un **equilibrio emocional**».

## Personales

## Organizacionales







# Entrenamiento

«Además de la metodología exclusiva, la práctica regular de las técnicas de Coherencia Cardíaca aportan beneficios físicos, mentales y psicológicos».

## Perspectiva del Bienestar

1

- Neuroplasticidad.
- Fisiología del estrés.
- Dieta para un cerebro de alto rendimiento.
- Tecnología y bienestar.
- Relaciones interpersonales y bienestar.

## Diagnóstico Médico y Plan de Mejora

2

- Personalizado y supervisado por el doctor de Leader Angle, una reconocida eminencia de la Medicina Integrativa.

## Incremento de Coherencia Cardíaca

3

- Ejercicios centrados en la respiración con dispositivo Inner Balance.
- Alimentación de alto rendimiento.
- Uso inteligente de la tecnología.
- Inteligencia relacional.
- Ejercicio físico.



# Modalidad y alcance



**8 Semanas**



**Mixta u Online**



**Corporate u Open**

## Incluye

- 2 Masterclass.
- 1 Dispositivo electrónico para entrenar la Coherencia Cardíaca (CC).
- 2 Sesiones médicas.
- 48 Entrenamientos CC centrada en la respiración con biofeedback instantáneo.
- 8 Retos para incrementar la CC complementarios a los ejercicios de respiración centrada en el corazón.
- 1 Challenge final.

19,5 horas/participante.



### Semana 1

- Masterclass Neuroplasticidad y Coherencia Cardíaca
- Entrenamiento CC

### Semana 2

- Sesión Médica 45'
- Entrenamiento CC
- Mentoring de seguimiento 30' (opcional)

### Semana 3

- Reto: Detox digital
- Entrenamiento CC
- Mentoring de seguimiento 30' (opcional)

### Semana 4

- Reto: Ejercicio físico
- Entrenamiento CC
- Masterclass Autoliderazgo

### Semana 5

- Reto: Alimentación
- Entrenamiento CC
- Mentoring de seguimiento 30' (opcional)

### Semana 6

- Reto: Inteligencia relacional
- Entrenamiento CC
- Mentoring de seguimiento 30' (opcional)

### Semana 7

- Sesión Médica 45'
- Entrenamiento CC
- Mentoring de seguimiento 30' (opcional)

### Semana 8

- Sesión cierre: Challenge final
- Entrenamiento CC

## ¿Para quiénes?

**Organizaciones de cualquier tamaño, sector u actividad.**  
Que deseen impulsar el bienestar y el cuidado de la salud integral de sus empleados como una estrategia transversal en la empresa y con un impacto positivo medible en todas las variables de rentabilidad.

**Directivos y Managers, Profesionales de RRHH y de Riesgos Laborales.**

Sujetos a una gran carga mental y a la toma de importantes decisiones que deseen gestionar efectivamente su estrés para conseguir un mayor bienestar, mejorar su salud y aumentar la calidad de su rendimiento y desempeño profesional.



# Facilitan



## **Dr. Domingo Pérez León** Médico

Una eminencia en el sector sanitario que lidera la integración de conceptos médicos a nuestras prácticas de Coherencia Cardíaca. Actualmente ejerce en su clínica Instituto Biológico de la Salud y colabora como docente en varias escuelas como la Escuela Salud Integral. Es un divulgador científico en programas de radio y televisión a nivel nacional.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid.

Máster en Laserterapia por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid.

Máster en Medicina Biológica y Antienvjecimiento por la Universidad de Alcalá de Henares.

Máster en Psiconeuroinmunología por Natura Foundation.

Curso de Cuidados Intensivos Coronarios del Hospital Clínico de Madrid.

Curso de Medicina del Trabajo y Curso de Técnicas de Sofrología en la Facultad de Medicina de Madrid.

Curso de Control de Calidad Asistencial Hospitalaria en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Profesor Honorífico Investigador por la Universidad de Alcalá de Henares.



## **Ana García** Cofundadora de Leader Angle

Mi propósito es convertir todos mis aprendizajes en algo útil para la sociedad; es ayudar a las personas a ser capaces de coger la riendas de su bienestar y de mantener el foco de lo relevante en cada decisión.

Enfermera profesional con vocación de ayudar a las personas en sus momentos críticos de salud.

Experiencia en enfermería en 4 países diferentes, lo que me ha permitido adquirir habilidades y conocimientos que aplico en mi día a día.

Fui nadadora artística profesional y entrenadora.



## **David Pérez** Cofundador de Leader Angle

Mi propósito profesional es contribuir a un cuidado integral de la salud que contemple los aspectos físicos, mentales e interpersonales, favoreciendo la educación para la salud y la incorporación de un estilo de vida saludable que refuerce el bienestar.

Enfermero profesional con experiencia a nivel nacional e internacional.

Labor destacada en en la estabilización de pacientes en estado crítico en el Hospital Universitario de Cambridge, Reino Unido.

He trabajado con pacientes crónicos aplicando tratamientos de Medicina Integrativa en la Clínica Instituto Biológico de la Salud de Madrid.





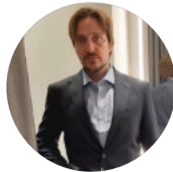
# Qué dicen de la formación

**Ana Cabezas Fernández**  
Directora Posgrados EIP  
Fundadora de Start Up Soy Calidad



“ Me ayudó desde todas las dimensiones del ser humano. Es un programa integral del que uno sale siendo una nueva persona, un mejor profesional y un líder con las ideas mucho más claras ”

**Edgar Guardia Capdevila**  
CEO Grupo Mecesa



“ Me encontraba en una situación en la que me sentía atascado, con falta de claridad y de visión estratégica en la empresa, saturado por toda la carga de trabajo que tenía encima. En cuanto me explicaron de qué se trataba, supe que era algo que tenía que probar ”

**Eduardo Requena**  
CFO de Estel



“ Tengo una colección de postgrados académicos y me acabo de dar cuenta de que este programa de desarrollo personal me va a dar un impulso más fuerte que cualquiera de ellos ”

**Raúl Vicente Martínez**  
Socio Director Altomira Trading

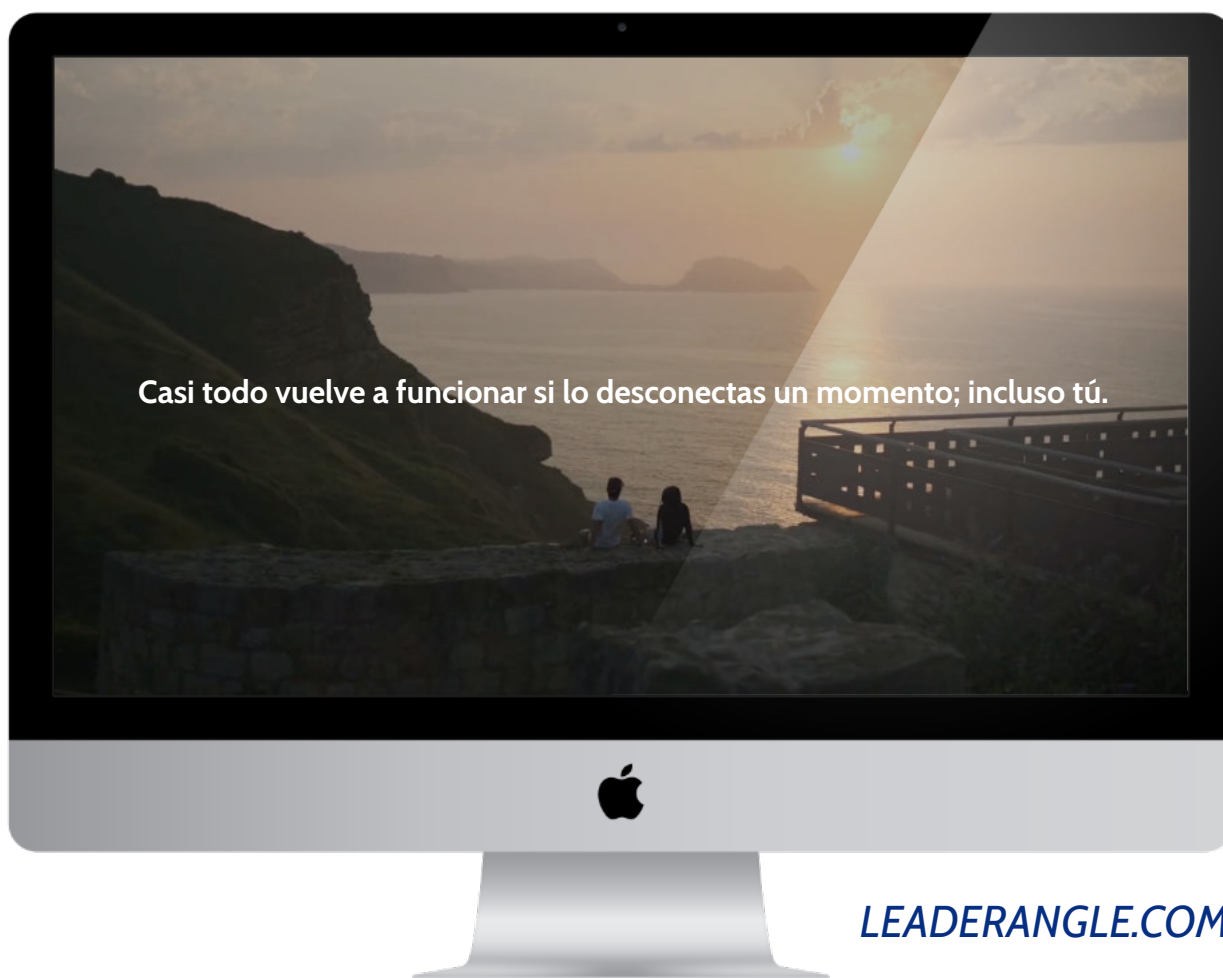


“ Me decidí a realizar el programa porque me prometieron inspirarme. No sé si es cosa suya o no, pero llevo una semana tomando decisiones complicadas que llevaba tiempo posponiendo ”

## EL COMPROMISO CON LA BUENA SALUD EMPRESARIAL

Un trabajador que se siente valorado y cuidado es un trabajador satisfecho, eficiente y productivo.

Por eso, las compañías apuestan cada día más por motivar y cuidar a sus equipos con incentivos relacionados con su salud.



[LEADERANGLE.COM](http://LEADERANGLE.COM)

# ANGLE SALUD

Workplace Wellness Program



El compromiso con la  
buena salud empresarial