

Bienestar y Salud

PROGRAMA

10.00 Estrategias para liderar el camino de los hábitos saludables.

Existen 3 grandes herramientas para desarrollar el bienestar de cada persona: alimentación, ejercicio y meditación. A priori, su incorporación en la rutina diaria no tiene grandes complejidades, sin embargo, ¿por qué existen tantas resistencias si prácticamente nadie duda de sus beneficios?

10.50 Pausa

11.30 Herramientas clave para la implementación de empresa saludable.

12.15 El Plan de Salud&Bienestar de MAPFRE en España, 2 iniciativas innovadoras:

- Coaching Nutricional
- Música y Bienestar

13.00 Taller práctico.

Entrenamiento musical de la atención para la reducción de la dispersión mental y el aumento de la productividad.

13.45 Fin del evento

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Fecha: jueves 13 febrero 2020

Dirección: Universidad Europea de Madrid. Av. de Fernando Alonso, 8, 28108 Alcobendas, Madrid

Horario: 09:30 a 13:45 horas

PONENTES

Antonio López
CEO
Saludando

Fara Álvarez
Responsable Salud y Bienestar
Mapfre España

Javier Díaz
Responsable de Empresa Saludable
Medycsa. QuirónPrevención

Ignacio Botella
Músico y director de orquesta.
Especialista en Neurociencia de la música

PARTNERS



COLABORADORES

