

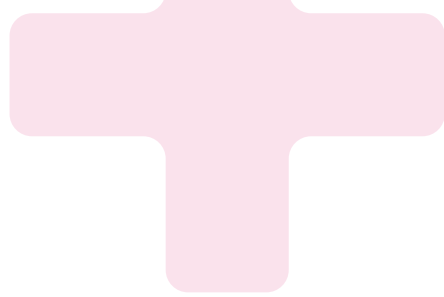
Vida Corp+tv

Tu bienestar, nuestra misión

Sumario

Pláticas y talleres





Tu bienestar, nuestra misión



Indice

Vida Corp MX	03
Nutrición	04
Dental	06
Salud Visual	06
Relajación y bienestar.....	07

Especialidades médicas	08
Salud mental organizacional	13
Cursos registrados	17
Servicios adicionales	21





Vida Corp Mx

Las empresas que promueven la salud y el bienestar en sus empleados **son vistas de manera más positiva por la sociedad.**

Contribuyendo a una cultura organizacional **más sólida y comprometida** con el bienestar.



ACTIVIDAD CON COSTO PREFERENCIAL

Nutrición

Plática de nutrición corporativa



Plática enfocada en cómo la alimentación impacta directamente en la productividad, energía y salud del colaborador. Se abordan opciones prácticas de menús, snacks saludables y prevención de enfermedades.

Programa mensual de salud y nutrición corporativa



Evaluación corporal mensual con tecnología InBody, entrega de snacks saludables y reporte de métricas que permiten a la empresa conocer el estado general de salud de sus colaboradores, su evolución y áreas de oportunidad para la prevención.

Reto de pérdida de peso



Tiene una duración de 6 meses, donde los integrantes del reto buscan la pérdida de peso guiados de la mano de un nutriólogo incluyendo más de 15 servicios, entre ellos consultas mensuales en las instalaciones de su empresa, dieta personalizada y premiación.



ACTIVIDAD CON COSTO PREFERENCIAL

Dental



Check up dental

Exploración con cámara intraoral, diagnóstico, pronóstico y plan de tratamiento.



Limpieza dental

Limpieza dental ultrasónica en sitio, la cual de ayudara a eliminar diversos factores para tu salud bucal.



Guarda oclusal

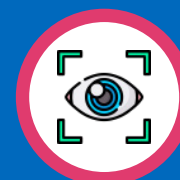
Exploración de cabeza y cuello, historia clínica enfocada al bruxismo y diagnóstico de estrés laboral bajo la NOM 035.



Mesa clínica y Taller de sustentabilidad dental

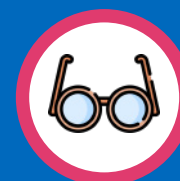
Cuidamos sonrisas, protegemos el planeta. Pláticas sobre sustentabilidad y cuidado dental. Kit de higiene dental sustentable.

Salud visual



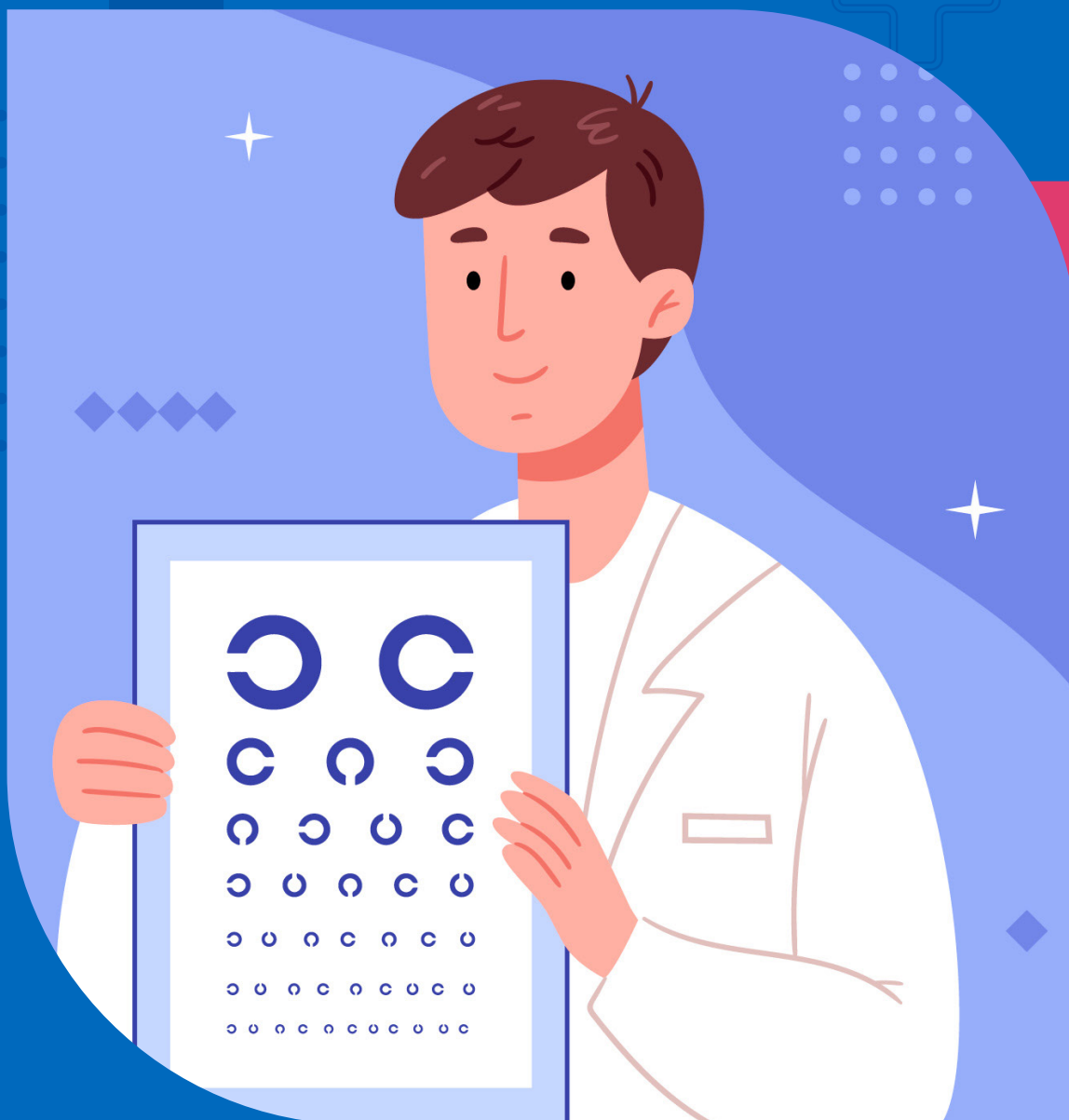
Exámenes visuales

Evaluación visual sin costo para colaboradores, orientada a la detección oportuna de alteraciones



Venta de armazones

Acceso a armazones de calidad a precio preferencial, diseñados para el uso diario y la jornada laboral, facilitando el cuidado visual de los colaboradores sin afectar su presupuesto.



Relajación y bienestar



ACTIVIDAD CON COSTO PREFERENCIAL



Masajes Relajantes en Oficina

Sesiones de masajes relajantes durante la jornada laboral, orientadas a reducir estrés, liberar tensión muscular y mejorar el bienestar físico y la concentración del colaborador.



Faciales Express en Oficina

Tratamientos faciales diseñados como una pausa de autocuidado que ayuda a reducir la fatiga, mejorar el estado de ánimo y reforzar la cultura de bienestar dentro de la empresa.



Sesión de yoga

Sesiones de yoga adaptadas al entorno laboral, enfocadas en mejorar la movilidad, reducir estrés, liberar tensión corporal y favorecer la concentración y el bienestar físico y mental del colaborador.



Especialidades médicas

Recuerda que estas pláticas están basadas en los principales padecimientos que puede presentar la población adulta en México.

Sin embargo, nos ajustamos a las necesidades de tu empresa, preparando el tema que necesites sin ningún costo.

Para facilitar la comprensión de estos temas, nuestro equipo de especialistas expone cada uno de ellos con claridad, respeto y responsabilidad.

Especialidades médicas



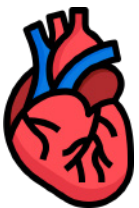
Prevención de enfermedades digestivas comunes

Centrada en cómo prevenir trastornos digestivos comunes como acidez, reflujo gastroesofágico, gastritis, colitis y síndrome del intestino irritable (SII) a través de una dieta adecuada, hábitos de vida saludables y manejo del estrés.



Ergonomía en el lugar de trabajo

Enseñar a los empleados sobre la importancia de una correcta postura al sentarse, levantar objetos o realizar tareas repetitivas. Además, ofrecer consejos sobre cómo ajustar el mobiliario (como sillas y escritorios) para prevenir lesiones.



Detección temprana de problemas cardíacos

Cómo identificar síntomas tempranos de enfermedades cardíacas, la importancia de los chequeos regulares y la monitorización de la presión arterial y colesterol.

Especialidades médicas



Prevención de la fatiga ocular digital

Enseñar sobre el síndrome de visión por computadora, que se refiere a la fatiga ocular y los problemas visuales causados por el uso prolongado de pantallas. Se pueden proporcionar consejos prácticos para reducir los síntomas, como la regla 20-20-20, ajustes en la iluminación, y la importancia de tomar descansos regulares.



Salud cerebral y prevención de accidentes cerebrovasculares (ACV)

Cómo mantener una buena salud cerebral, los factores de riesgo de los accidentes cerebrovasculares (hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo) y cómo identificarlos a tiempo.



Cáncer de mama

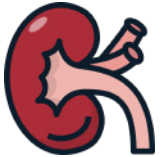
Enfocada en la prevención, detección temprana y tratamiento. Ayuda a las empleadas a entender la importancia de realizarse autoexploraciones regulares, acudir a mamografías periódicas (según su edad y factores de riesgo) y conocer los signos y síntomas que deben vigilar. La prevención y detección temprana son fundamentales para mejorar las tasas de supervivencia.

Especialidades médicas



Salud prostática

La salud de la próstata, enfocándose en la prevención de problemas como la hiperplasia prostática benigna (HPB) y el cáncer de próstata. Se pueden incluir temas como la importancia de la detección temprana (exámenes de próstata).



Problemas renales y su prevención

Se explica cómo prevenir enfermedades renales, como los cálculos renales (piedras en los riñones) y la insuficiencia renal. Hablar sobre la importancia de la hidratación, la dieta adecuada y el control de condiciones preexistentes como la diabetes e hipertensión para mantener una función renal saludable.



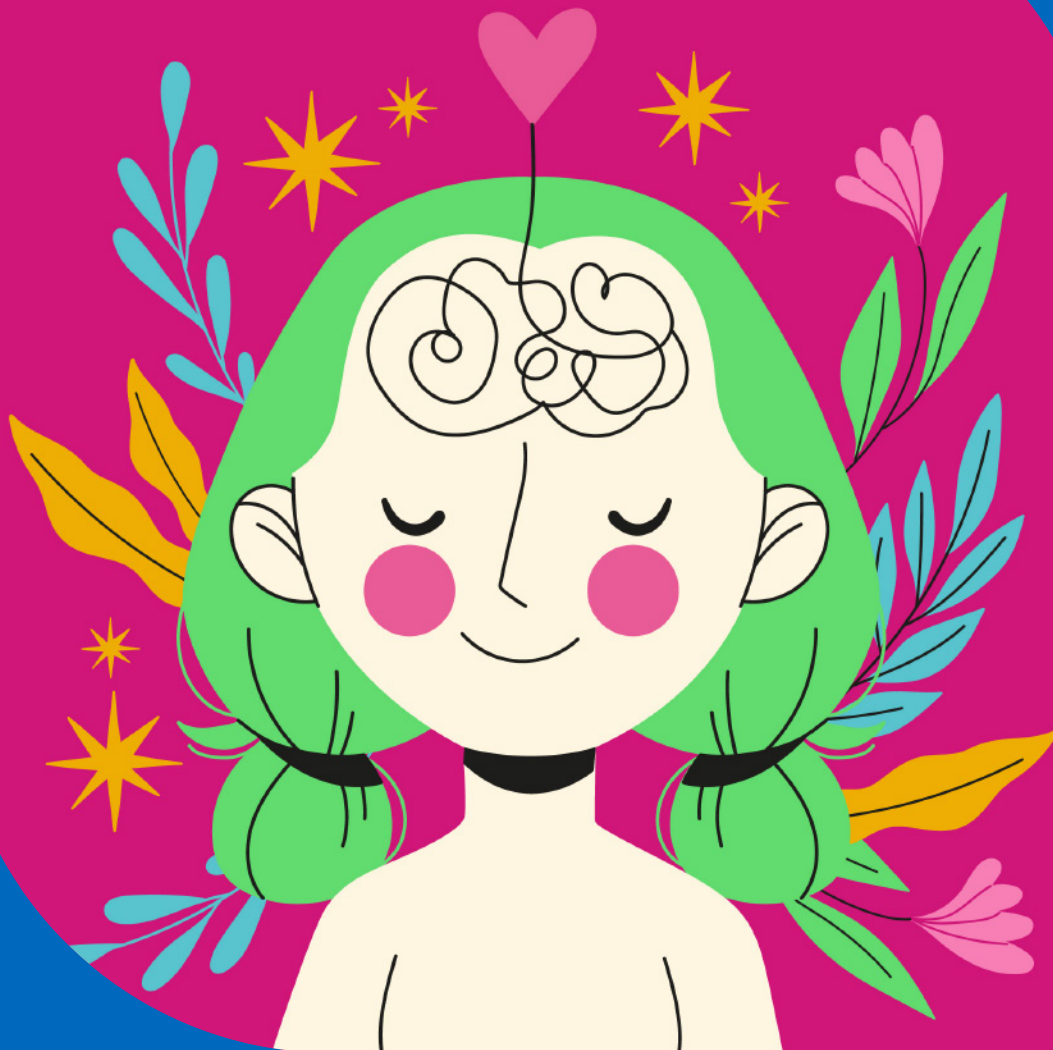
Cuidado preventivo

Fomentar la importancia de chequeos regulares, exámenes de salud y pruebas preventivas (como la detección de cáncer, diabetes y colesterol alto) para detectar enfermedades en etapas tempranas.



Salud mental organizacional

Pláticas y talleres



Inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia emocional?



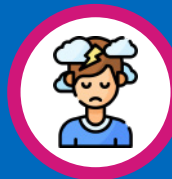
Identificar nuestras emociones en una forma que aminore el estrés. Capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos para motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

Actitud y comunicación asertiva



Desarrollar la habilidad de dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir y respetando los límites. Expresar opiniones con los demás y relacionarse de una forma asertiva y evitando, enfrentamientos.

Depresión y ansiedad



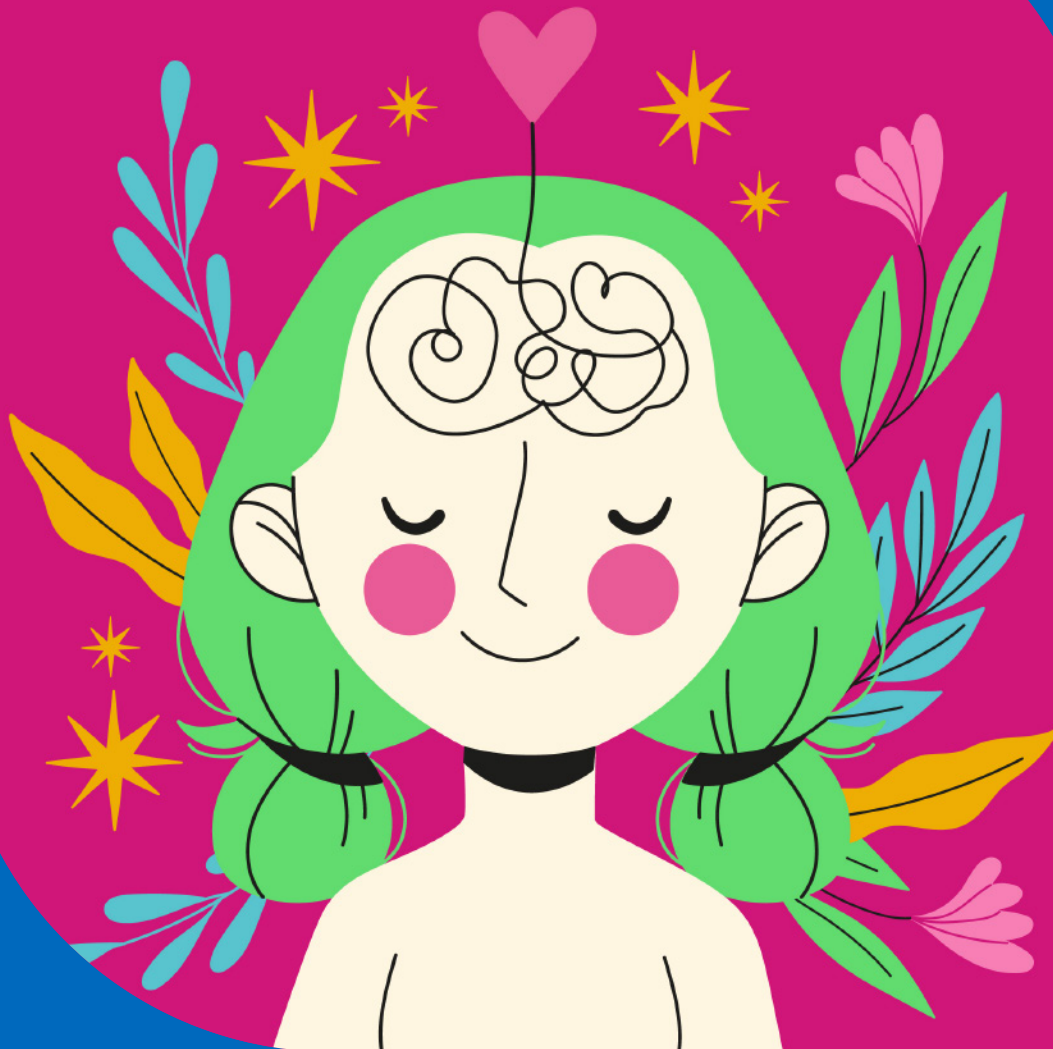
Sentimiento de tristeza profunda, desánimo continuado y falta generalizada de energía y motivación asociada al trabajo. Pérdida de motivación y ausentismo laboral. Síntomas que se pueden presentar de manera física y psíquica.

¿Cómo se ve la ansiedad en el trabajo?



Causas de la ansiedad, dificultad para tomar decisiones, bloqueo, sensación de amenaza o peligro, impulsividad. Problemas de concentración, pensamientos negativos, apatía, desmotivación etc.

Pláticas y talleres



¿Cómo combatir la ansiedad en el trabajo?

Estrés laboral



¿Qué es el estrés laboral?

- Consecuencias del estrés laboral.
- Tipos de estrés laboral.
- Como reducir el estrés laboral.
- Riesgos directos del estrés laboral para la salud física y psicologica.

Taller de autoestima



¿Por qué es importante tener buena autoestima laboral? Como afecta en el desempeño, nublar el juicio, dudar de la toma de decisiones.

¿Cómo reforzar la autoestima?

Técnicas para reforzar la autoestima.



Risoterapia

- Técnica para reforzar el entorno laboral positivo.
- El poder de la risa contribuye a mejorar las relaciones laborales a través de la comunicación y de la relajación.
- Los efectos de la risa y como impacta de manera positiva.



Trabajo en equipo

- Reconocer que bloquea, o impide un trabajo en equipo efectivo.

Pláticas y talleres



Resolución de conflictos

- Choques de personalidad.
- Roles mal definidos.
- Competencia profesional.
- Presión laboral.
- Distintas maneras de trabajar.
- Diferencias generadas por brechas generacionales o culturales.



Beneficios de la psicoterapia

¿Qué es la psicoterapia?

- Tabues de la psicoterapia.

¿Cuándo acudir a ella?

- Herramientas para manejar conflictos.
- Crecimiento personal.
- Cultivaras el autocuidado.



Mindfulness

¿Qué es el mindfulness?

- Beneficios del mindfulness.
- Concientización de los estados cognitivos y emocionales, promueve la atención y mejorara la memoria.

Pláticas y talleres



Tolerancia a la frustración

¿Qué es la tolerancia a la frustración?

Problemas y limitaciones que se presentan.

¿Como afrontar y trabajar la tolerancia a la frustración?

Técnicas de relajación

¿Qué es una técnica de relajacion?

- Tipos de técnicas.
- Beneficios de las técnicas de relajación.



Relaciones laborales sanas

- Empatizar con los colegas, equipo de trabajo.
- Evitar riñas, chismes.
- Apoyar al equipo de trabajo, mantener una actitud positiva y abierta.
- Establecer límites en tiempo y forma.



Pausas activas

¿Qué son las pausas activas?

- Técnica para disminuir la ansiedad, estrés depresión.
- Rutinas progresivas para tener mayor consciencia corporal y mejorar la postura.
- Beneficios de las pausas activas.



Adicciones (Específica)

- ¿Qué se considera una adicción?
- ¿Cómo afectan en el trabajo?



**Cursos
registrados ante
STPS**

Cursos registrados

#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
1	20/04/2016	PREVENCIÓN Y COMBATE CONTRA INCENDIOS	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	10
2	13/01/2017	PRIMEROS AUXILIOS	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	10
3	13/01/2017	INTEGRACIÓN DE COMISIONES MIXTAS DE SEGURIDAD E HIGIENE	Higiene y seguridad en el trabajo	20
4	13/01/2017	IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN DE RIESGOS Y CONTROLES (IPERC)	No especificado	32
5	13/01/2017	SEGURIDAD, MANTENIMIENTO Y OPERACIÓN DE GRÚAS	Higiene y seguridad en el trabajo	30
6	13/01/2017	SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN ALTURAS	Higiene y seguridad en el trabajo	40
7	13/01/2017	TRABAJOS SEGUROS DE CORTE Y SOLDADURA	Soldadura y pailería	60
8	13/01/2017	CURSO BÁSICO DE ESLINGAS Y MANIOBRAS	No especificado	40
9	16/03/2017	SEGURIDAD EN TRABAJOS ELÉCTRICOS	Seguridad	40
10	16/03/2017	SEGURIDAD EN ESPACIOS CONFINADOS	Higiene y seguridad en el trabajo	36
11	16/03/2017	BÁSICO DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y PROTECCIÓN AMBIENTAL	Higiene y seguridad en el trabajo	40
12	16/03/2017	IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS DE GESTIÓN INTEGRADOS EN LA CALIDAD, SEGURIDAD, SALUD Y MEDIO AMBIENTE (ISO 9001, 14000, 31000 Y 45001)	Apoyo a la calidad	80
13	16/03/2017	CANDADO Y ETIQUETADO DE ENERGÍAS PELIGROSAS	No especificado	40
14	16/03/2017	NEURO COACHING HSE	Higiene y seguridad en el trabajo	40
15	16/03/2017	FORMACIÓN DE BRIGADAS DE EMERGENCIA (COMBATE DE INCENDIOS, PRIMEROS AUXILIOS, BÚSQUEDA Y RESCATE, EVALUACIÓN Y COMUNICACIÓN)	Seguridad	40
16	16/03/2017	PLAN DE RESPUESTA A EMERGENCIAS	Higiene y seguridad en el trabajo	40
17	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE RETRO EXCAVADORA	Producción general	40
18	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE MOTOCONFORMADORA	Producción general	40
19	22/11/2018	OPERACIÓN SEGURA DE MONTACARGAS	Producción general	10
20	22/11/2018	SUPERVISOR DE SEGURIDAD INDUSTRIAL Y SALUD OCUPACIONAL	Higiene y seguridad en el trabajo	40



Cursos registrados

#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
21	22/11/2018	HABILIDADES DIRECTIVAS	Formación empresarial y gerencial	60
22	22/11/2018	PROGRAMAS INTERNOS DE PROTECCIÓN CIVIL	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	40
23	22/11/2018	OPERADOR DE GRÚA HIDRÁULICA ARTICULADA	Producción general	16
24	22/11/2018	OPERACIÓN DE CAMIÓN DE VOLTEO	Producción general	40
25	22/11/2018	FORMACIÓN DE INSTRUCTORES	Formación y actualización docente	40
26	22/11/2018	DESARROLLO E IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS DE ADMINISTRACIÓN EN CALIDAD, SEGURIDAD, PROTECCIÓN PATRIMONIAL Y AMBIENTAL	Higiene y seguridad en el trabajo	60
27	22/11/2018	PLANIFICACIÓN Y COMUNICACIÓN EFECTIVA QHSSE PARA MANDOS MEDIOS Y ALTA DIRECCIÓN	Formación empresarial y gerencial	60
28	22/11/2018	SISTEMA DE INSPECCIÓN EN SEGURIDAD ORDEN Y LIMPIEZA (SOL)	Higiene y seguridad en el trabajo	20
29	22/11/2018	IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA 5 "S"	Higiene y seguridad en el trabajo	30
30	21/05/2019	MANEJO DE MATERIALES Y RESIDUOS PELIGROSOS Y RESPUESTA ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA	Higiene y seguridad en el trabajo	16
30	21/05/2019	Manejo de materiales y residuos peligrosos y respuesta ante situaciones de emergencia	Higiene y seguridad en el trabajo	16
31	21/05/2019	Procedimientos de evacuación, búsqueda y rescate	Cursos de capacitación dirigidos a paramédicos y enfermeras	20
32	21/05/2019	NOM-031, NOM-024, NOM-027 Condiciones de seguridad y salud en el trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	30
33	21/05/2019	Agentes físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales	Higiene y seguridad en el trabajo	20
34	21/05/2019	Prevención de riesgos laborales	Higiene y seguridad en el trabajo	20
35	21/05/2019	Supervisor de seguridad en obras de construcción y mantenimiento industrial	Higiene y seguridad en el trabajo	30



Cursos registrados

#	Fecha	Nombre del curso	Área temática	Horas
36	21/05/2019	Seguridad y mantenimiento en operación de maquinaria pesada	Maquinaria para construcción	20
37	17/11/2020	Seguridad en el manejo de herramientas manuales y de potencia	Higiene y seguridad en el trabajo	20
38	17/11/2020	Clasificación y uso de equipos de protección personal	Higiene y seguridad en el trabajo	20
39	17/11/2020	Manejo manual y mecánico de cargas	Higiene y seguridad en el trabajo	20
40	17/11/2020	Finanzas personales, tu trabajo, tu dinero, tu patrimonio	Economía general	16
41	17/11/2020	Desarrollo de habilidades de supervisión	Formación empresarial y gerencial	20
42	17/11/2020	NOM-031-STPS-2011 Condiciones de seguridad y salud en el trabajo (medidas de seguridad)	Higiene y seguridad en el trabajo	10
43	17/11/2020	"SOLVE" Integrando la promoción de la salud a las políticas del SST en el centro de trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	40
44	17/11/2020	Teórico práctico sobre el manejo de dolor	Higiene y seguridad en el trabajo	5
45	17/11/2020	NOM-030-STPS Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo, funciones y actividades	Higiene y seguridad en el trabajo	20
46	17/11/2020	OSHAS-18001 Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	40
47	17/11/2020	NOM-015-STPS Condiciones térmicas elevadas o abatidas/ condiciones de seguridad e higiene	Higiene y seguridad en el trabajo	5
48	17/11/2020	NOM-028-STPS Sistema para la administración del trabajo/ seguridad en los procesos y equipos críticos de sustancias químicas	Higiene y seguridad en el trabajo	40
49	17/11/2020	Ergonomía del trabajo	Higiene y seguridad en el trabajo	16
50	17/11/2020	Coaching y liderazgo en seguridad y salud ocupacional	Higiene y seguridad en el trabajo	20
51	17/11/2020	NOM-035-STPS-2018	Higiene y seguridad en el trabajo	5
52	17/11/2020	Implementación NOM-035-STPS-2018	Higiene y seguridad en el trabajo	5



Servicios adicionales



Talleres de salud financiera



Renta de ambulancias para eventos y cotización en emergencias



Descuentos en servicios de salud para empleados y familiares



Servicio de laboratorio



Certificados médicos



Stand informativo



Vida Corp+

Tu bienestar, nuestra misión

¡Estamos listos para ser tu aliado en el bienestar laboral!



vidacorp_mx



VidaCorp Mx



vidacorp.mx

contacto@vidacorp.mx

www.vidacorp.mx.com