



¡Pasamos Marzo!
Aproveche nuestros planes y ofertas anuales

Gimnasia Laboral y la Pausa Activa

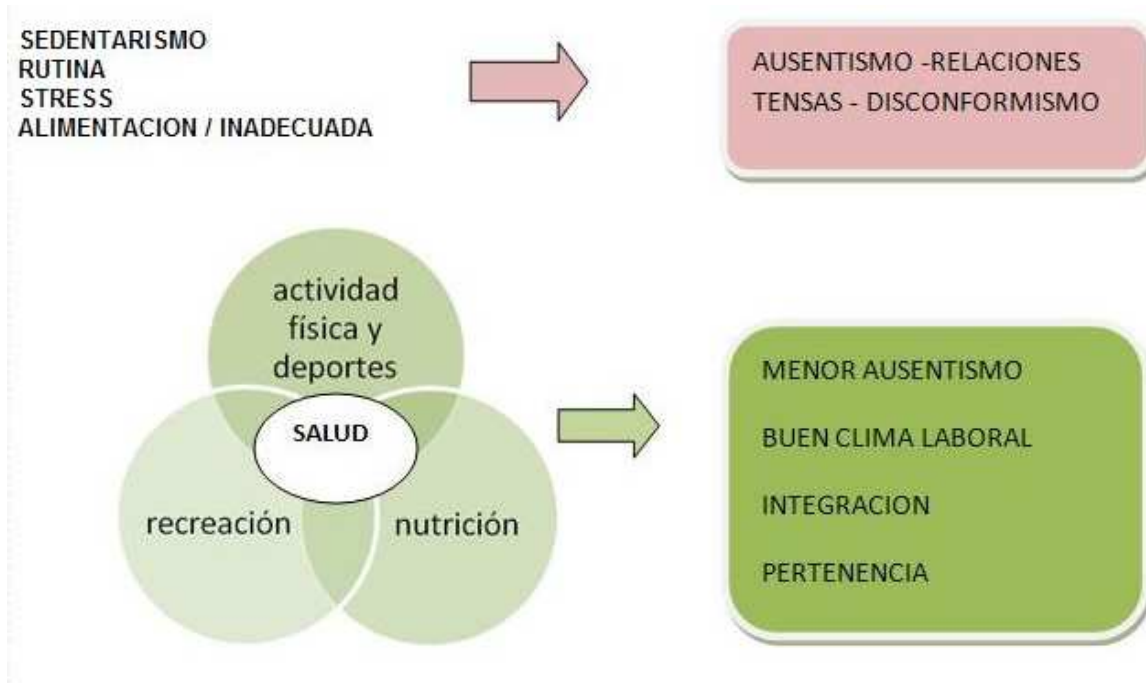
Prepara tu cuerpo y mente para un mejor rendimiento y reduce el estrés laboral

Somos una empresa con gran trayectoria en ergonomía. Entendemos que la oficina del futuro requiere toda nuestra atención y energía. Dedicamos nuestro tiempo a generar valor agregado a su empresa revelando a los ejecutivos que la actividad física y motivación laboral, es igual a productividad y esta, a su vez, se traduce en ganancias.

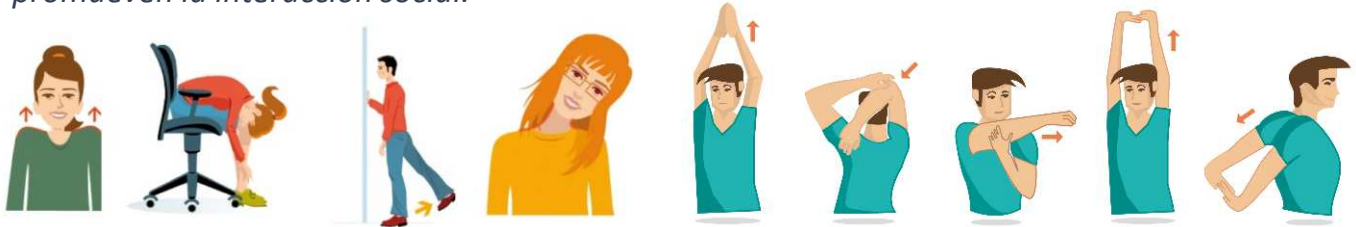
Las empresas empiezan a comprender que una fuerza de trabajo activa es más productiva. No solo provoca menos ausentismo, sino que genera más "presentismo", ya que los empleados se involucran y participan más.

Nuestros planes contemplan dos aspectos básicos para lograr que lo antes mencionado se cumpla.

1. *Llevamos el gimnasio a su empresa: Entregamos Gimnasia Laboral con sesiones de 15 a 20 minutos realizando un conjunto de actividades físicas que los trabajadores de la empresa desarrollan con la guía y seguimiento de un especialista del deporte. Estas actividades están enfocadas por sobre todo librar al usuario del estrés, fomentar el trabajo en equipo, su salud, motivación y bienestar.*



2 Enseñar a los usuarios a realizar Pausa Activa; Esto se realiza por lo menos tres veces al día durante cinco minutos, contempla ciertos ejercicios que pueden realizar en su puesto de trabajo u en otro lugar de la empresa. Los Beneficios: Incrementan la concentración, reducen el estrés y la fatiga, mejora la oxigenación de los músculos, tendones y ligamentos, incrementan la flexibilidad muscular y articular, mejoran la postura en general, disminuyen el esfuerzo en las tareas diarias, aumentan la circulación e irrigación sanguínea, refuerzan la autoestima y promueven la interacción social.



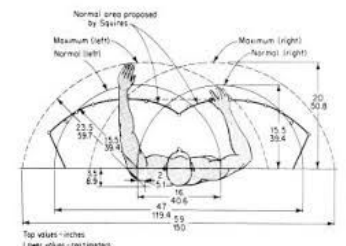
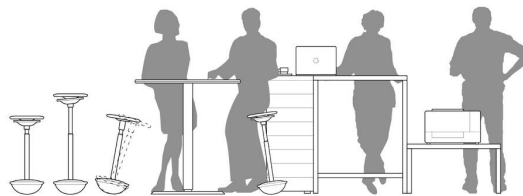
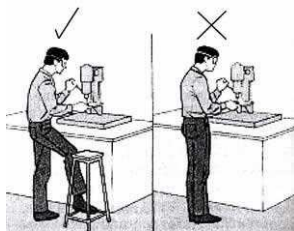
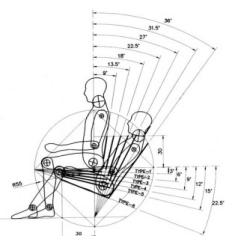
Nuestro conocimiento y experiencia entiende que al realizar estos dos aspectos se logran los objetivos en la prevención de enfermedades profesionales, el fomento del trabajo en equipo, la reducción de licencias médicas y un incremento en la productividad de los trabajadores.



Charlas de Ergonomía: (opcional sin costo adicional)

Enseñar a los usuarios a utilizar adecuadamente el equipamiento de su entorno de trabajo aplicando las leyes de la Ergonomía. Esto es relevante porque la mayoría de los usuarios adoptan malas posturas durante largas horas, las que pueden provocar enfermedades invalidantes. La mayoría de los usuarios no saben sentarse o trabajar de pie. CONECTA MR. les enseña a “Saber Sentarse” y a usar correctamente su entorno de trabajo. Crea consciencia en el usuario de lo que ocurre con su cuerpo si no realiza un cambio en sus malos hábitos. Esto se repasa con charlas y consejos las veces que sean necesarias para generar hábitos positivos, educándolos en las distintas enfermedades que provocan sus malas posturas.

Nuestra trayectoria nos ha demostrado que al realizar esta instrucción a los usuarios, cualquier otra inversión que realice la empresa ya sea Pausa Laboral, Masoterapia, Yoga o Gimnasia Laboral, se ve totalmente reforzada logrando en menor tiempo los cambios necesarios para mejorar la calidad de vida de los usuarios, mejorar los ambientes de trabajo y aumentar la productividad de la empresa.



NUESTRO TEAM:

Compuesto por profesionales de: Pedagogía en Educación Física, Kinesiólogos, Instructores de Yoga, Masoterapeutas, profesionales de la Danza y más, quienes se encuentran en constante capacitación y capacitando a nuestros nuevos instructores en el área de Gimnasia Laboral.

Cuentan con: experiencia en trabajo en equipo, entrenamiento personal y grupal, todos ellos con el espíritu de Conecta

“Mejorar la calidad de vida en los entornos de trabajo”

CLAUDIO A. OÑATE TAIVA SILVA

- Titulado en Pedagogía en Educación Física, Deportes y Recreación U. Mayor,
- Certificado como Masoterapeuta Integral, Centro Integra.
- Instructor de Hatha Yoga Integral, Academia Kheper.
- Profesor Tallerista de Artes Marciales Mixtas (MMA) / 8 años en Equipo Weichafe.
- Instructor de Slackline, “Bouncing Slackline, U. Mayor.
- Aprobado electivo de Psicomotricidad Infantil.
- Curso de Masaje Deportivo, Grupo FISIK, U. Mayor.
- Diplomado: “Diplomado en Competencias para la Gestión Escolar en el Aula”.
- Curso de Masaje Tailandés, Centro Nirvana.
- Curso de Bambuterapia, Centro Nirvana.
- Experiencia en Pausa Laboral y Masoterapia: Empresas Travel Security, Sodexo.

Líder de Equipo en Gimnasia Laboral CONECTA MR.



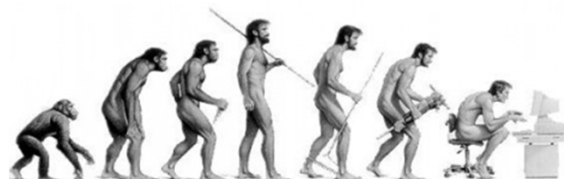
MATIAS L. RIVERA RAMIREZ

Titulado en Masoterapia, Centro Formación Técnica Masoterapia Chile.
 Conocimientos Masoterapéuticos; DLM, Masaje Descontracturante y relajación, Piedras calientes, Silla Ergonómica, Deportivo, Reductivo, etc.
 Experiencia en Masoterapia: Masoterapeuta en Gimnasio Duck House.

Líder de Equipo en Masoterapia - Gimnasia Laboral CONECTA MR.



Actividades



Entrenamiento funcional

Convocatoria

Se invita a los trabajadores con música entretenida e invitando por áreas y/o puestos de trabajo.

Presentación de la actividad y el espíritu Conecta

Los monitores se presentan con nombre y apellido, explican en qué consiste la actividad y rompen el hielo con humor.

Estiramientos y movilidad articular básicos

Ejercicios para activar los tendones, músculos y ligamentos.

Desarrollo de la gimnasia laboral

Puede realizarse en forma individual, en parejas, tríos, cuartetos o grupos, generando una desconexión de las actividades laborales, abandono de las posturas, producción de endorfinas y satisfacción personal.

Buen uso de los implementos de trabajo

Charlas sobre posturas, levantamientos de cargas menores, relajación y movilidad sanguínea durante el trabajo y ejercicios orientados específicamente a las posturas adoptadas en el trabajo.

Enseñando la Pausa Activa

Cierre

Aplausos generales y agradecimientos

Opcionales una sesión al mes

Yoga - Body Combat- Defensa personal - Zumba

Llevamos el gimnasio a su empresa

Aportamos todos los implementos necesarios para realizar las actividades (conos, balones, música, cajones, etc.)