

Sacyr

CLAVES PARA CREAR UN PROYECTO GLOBAL Y DESLOCALIZADO DE BIENESTAR

Sacyr Saludable

Foment
del Treball Nacional

biwel

¿Quién Soy?

sacyr

Angel Prieto Nodal

Gerente Corporativo – Dirección SyS SACYR
Padre, deportista, motorista y un poco pupas.

Ldo. en CCAA por la UEM en 2003
Master en PRL en 2004

2004 – Dragados
2006 – Sacyr



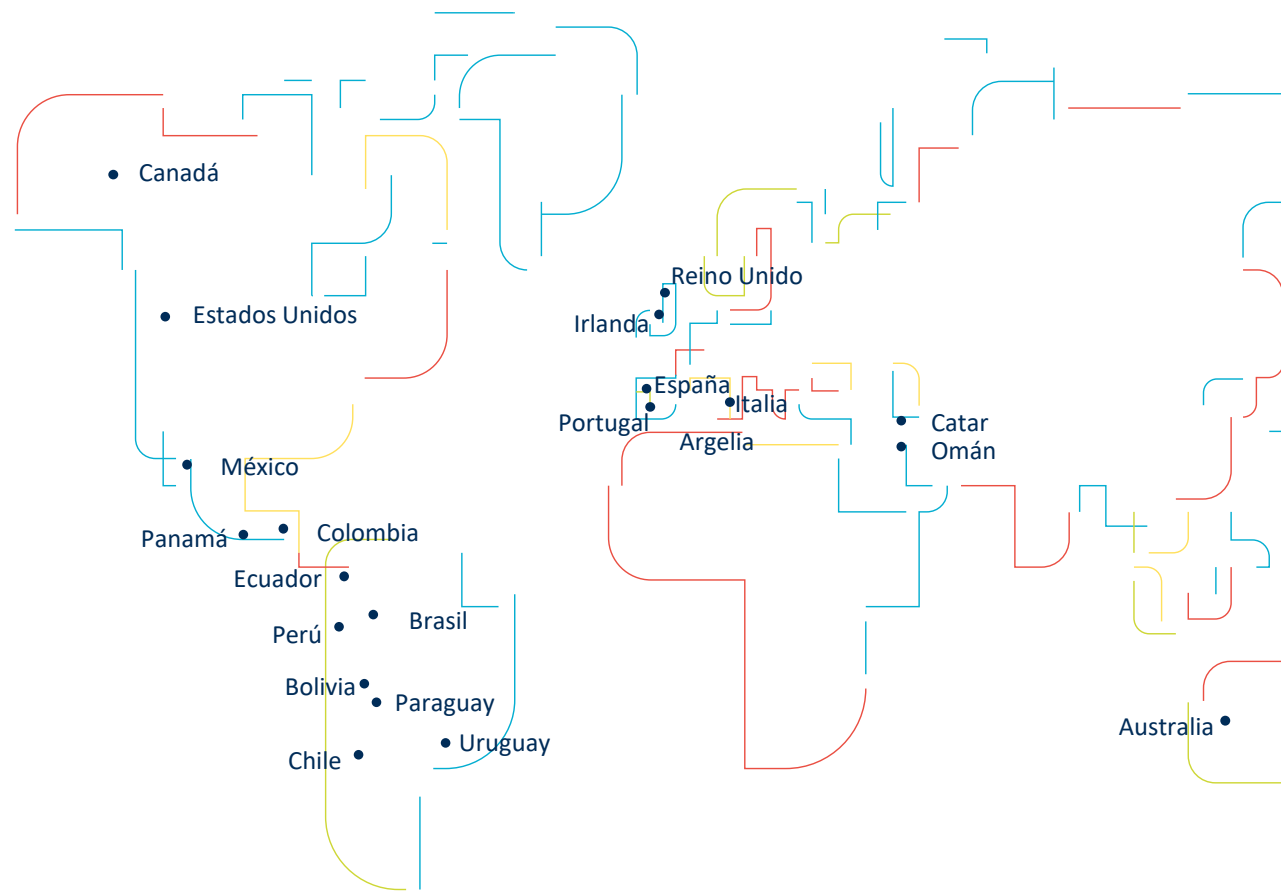
¿Quiénes Somos?





IBEX35

20 de Junio 2022





- Portfolio de inversiones en infraestructuras de transportes, social y negocios verdes en 14 países:
 - 58 activos con 13.600 millones de inversión gestionada y vida remanente de los activos de 27 años
 - Especialista en proyectos *greenfield* aportando valor en toda las fases de la vida del activo
 - Alto potencial de crecimiento y de creciente valoración



- Centrada en actividades de proyectos:
 - Obra Civil
 - Edificación
 - Llave en mano/EPC energía, petróleo y gas, tratamiento de residuos y agua
- Elevada capacidad tecnológica
- Calidad de sus obras ejecutadas
- Cumplimiento de plazos



- Centrado en concesiones de servicios públicos:
 - Servicios municipales, facilities, conservación y restauración
 - Actividad estable y generadora de caja a largo plazo
- Sólido portfolio de contratos públicos y privados
- Buena trayectoria
- Mejora de facturación y márgenes

Plan Estratégico Sacyr 2015-2020

 TALENTO



Selección del mejor talento

- 48.000 empleados (x2 vs. 2014)



Desarrollo de empleados

- 2020: +320.000 h de formación
- Nuevos esquemas retributivos
- Sello Empresa Familiarmente Responsable (2020)



Seguridad y salud

- Reducción del índice de accidentes
- **Medidas bienestar de los trabajadores**



La Salud en Sacyr 2015-2020

Sacyr



Plan Estratégico Sacyr 2021-2025







PLAN
SACYR
SOSTENIBLE 2025



 **AMBICIÓN PLANETA**

Objetivo neutros en carbono en 2050
(2025: reducción del 25% emisiones)

Aumento reutilización de materiales y reducción huella hídrica

Economía circular

SACYR Concesiones Renovables

Incremento del 50% de inversión protección del medio ambiente

 **AMBICIÓN EQUIPO**

Itinerarios de desarrollo para cada colectivo

Objetivo duplicar número mujeres directivas

Diversidad e inclusión
(género, cultural, generacional y funcional)

Mejora continua de los índices de accidentabilidad

Plan SACYR Saludable

 **AMBICIÓN IMPACTO POSITIVO**

Dar respuesta a las demandas de todos los **grupos de interés**

Impacto positivo en países donde operamos

Nuevas formas de apoyar el **desarrollo de la sociedad**

Aumento **inversión en proyectos RSC** (x2)

 **AMBICIÓN AL MÁS ALTO NIVEL**

Comisión de Sostenibilidad y Gobierno y Comité de Sostenibilidad

Nuevo **Código de Conducta**

Innovación motor de transformación, foco sostenibilidad

Transparencia

Sacyr Saludable

- Mejorar la salud y el bienestar de los empleados y fomentar un estilo de vida y hábitos saludables.
- Reduce el absentismo.
- Mejorar el “engagement” de nuestros empleados mediante programas de promoción de la salud y bienestar dentro de la compañía.
- Favorecer el desarrollo, la atracción y la fidelización del talento.
- Favorecer la diversidad dentro de la compañía.
- Mejorar el “Employer Branding” de Sacyr.





Nutrición.

- Recetas
- Consejos nutricionales
- Talleres presenciales u online
- Píldoras informativas
- Cambio de hábitos alimenticios
- Campañas de prevención cardiovascular
- Premios “Masterchef”
- Menú Saludable

Bienestar Físico

- Entrenamientos presenciales
- Entrenamientos On-Line
- Acuerdos
- Videos de Entrenamientos
- Contenidos
- Retos grupales
- Campeonatos
- Conferencias

Bienestar Emocional

- Fisioterapeuta In-Office
- Psicóloga en la Dirección de Seguridad y Salud.
- Talleres de Relajación
- Política de Desconexión Digital
- Política de Acoso
- Declaración de Riesgo psicosocial.
- Podcast y Guías

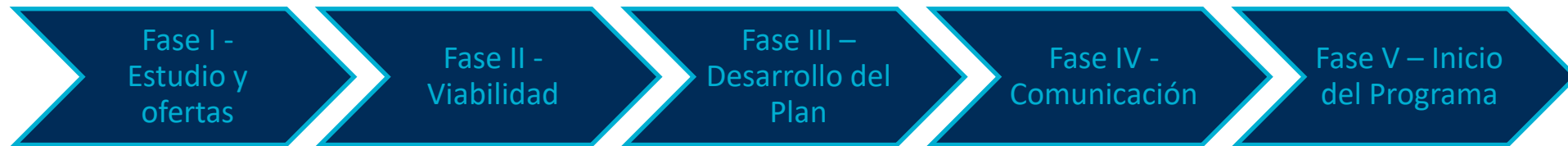
Bienestar Financiero

- Nómina flexible
 - Acciones
 - Formacion
 - Cheque guardería
 - Cheque Comida
 - Tarjeta transporte
 - Plan de pensiones
- Webs de descuentos
 - Booking
 - Cines
 - Grandes Superficies

- Aportan el “Know-How” y el “Expertise” al proyecto en un ámbito desconocido para las Empresas.
- Aportan la capa tecnológica para hacerlo llegar el proyecto a todos los empleado.
 - App Móvil y Web
 - Sincronización con Strava, Suunto, Garmin, etc
- Aportan contenidos que de una Empresa tardaría mucho en generar por si solo.
 - Videos, artículos, etc
- Permite Feedback del empleado.
- Permite obtener métricas.



The screenshot displays the Sacyr Saludable user interface. At the top, there is a navigation bar with the Sacyr Saludable logo, a 'Portal de ayuda' link, a 'Modo empresa' toggle switch, and a user profile for 'Ángel' with a dropdown arrow. Below this, a dark grey header shows 'Página principal' on the left and the date '17 MARZO 2021' and 'Última conexión: 17:28' on the right. A vertical sidebar on the left contains icons for home, profile, calendar, refresh, and a group of people. The main content area is divided into three sections: 1. A user profile card for 'Ángel Prieto' with a profile picture, '0 amigos', and 'Sede: Condesa de Venadito - Madrid'. 2. A 'MURO SALUDABLE' section featuring a recipe post for 'Mug cake de piña' with a photo of the cake and the text 'Esta es tu receta de la semana: Mug cake de piña' and '14 horas'. 3. A 'RECURSOS RECOMENDADOS' section listing three items: 'Actividad física recomendada para personas con hipertensión arterial', 'Rape con almendras', and 'Guiso de patatas con guisantes y huevo escalfado'. Below this is an 'ACTIVIDADES DESTACADAS' section with the message 'No se han encontrado actividades'. At the bottom, there is a 'TOP ACTIVOS MARZO' section.



- Dibujo del Plan Sacyr Saludable.
- Solicitud de ofertas a proveedores. (más de 5 opciones diferentes)
- Adjudicación.

- Reuniones Previas:
 - LOPD
 - TIC
 - Comunic.
 - Formac.
- OK Alta Dirección

- Alineamiento con Plan Estratégico.
- Reuniones de trabajo:
 - SyS
 - Comunicac.
 - Formación.
 - Cafestore
 - TIC
 - ECD

- Lanzamiento
 - Mailing
 - Cartelería
 - Video prom
 - Video uso
 - Pantallas



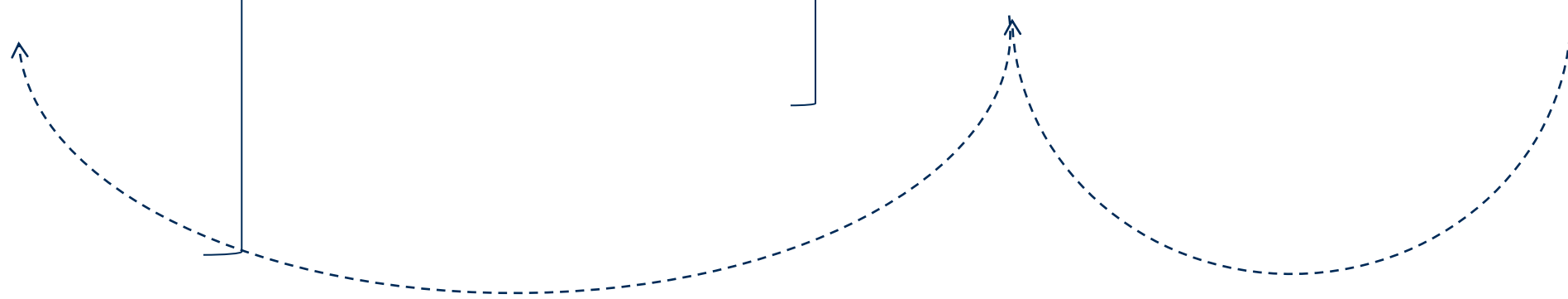


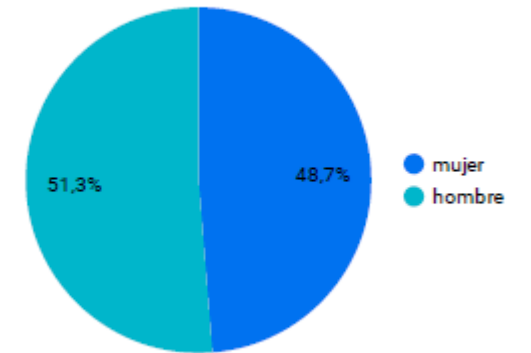
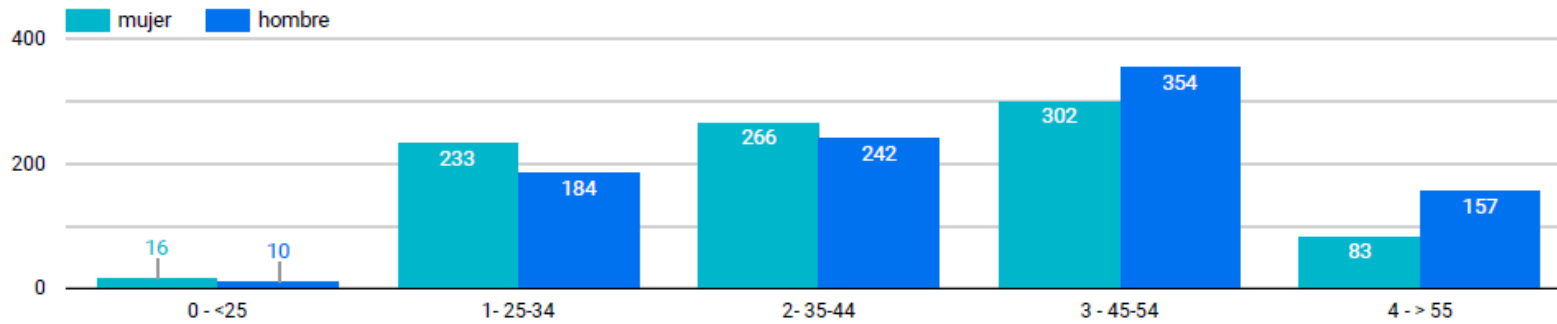
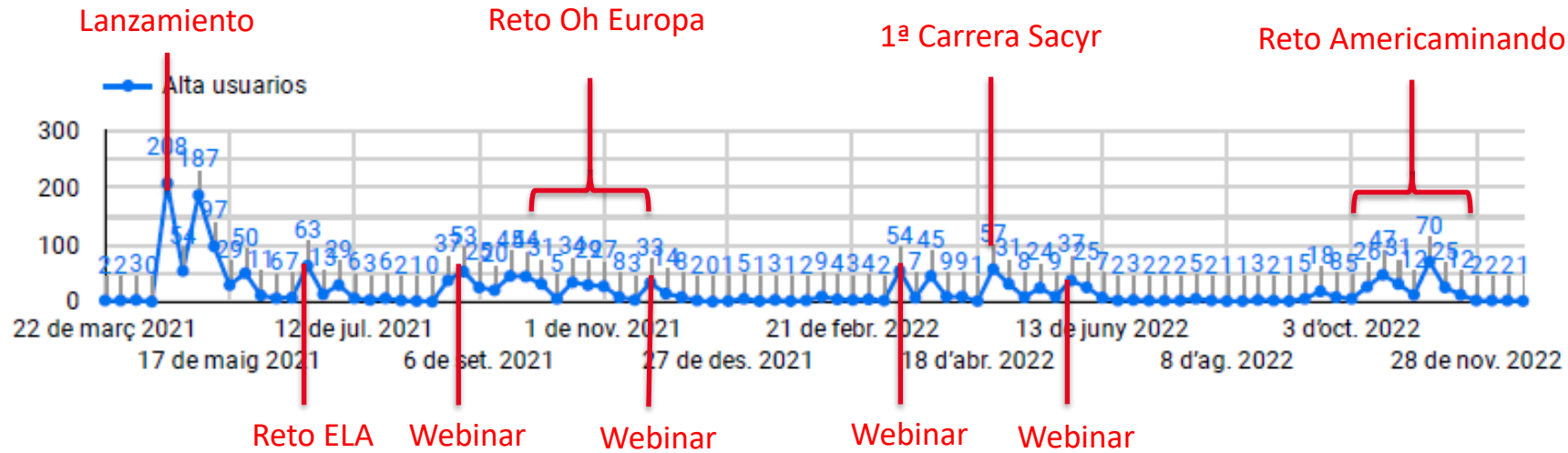
-  Seguridad y Salud
-  Comunicación
-  Formacion
-  TIC
-  Sacyr Club Deportivo
-  Cafestore

Responsable



Empleado





25%Plantilla Objetivo

Comunicación

sacyr

mySacyr

21 abril 2023 Madrid 19° Angel Me gusta AP

Está pasando

Noticia

Está pasando > Noticias > Noticia

10/04/2023 - 33 Me gusta - 0 Comentarios

Abril, el mes para centrarnos en nuestra seguridad y salud

La seguridad y salud en el trabajo (SST) y la reducción de incidentes siguen siendo objetivos clave dentro de nuestro Plan Estratégico.

33 Me gusta Comentar Compartir

¿Quieres colaborar?

¿Te gustaría escribir un artículo y publicarlo en My Sacyr?

Seguir leyendo

07/03/2023 - 10 Me gusta - 0 Comentarios

En marzo, trabajamos los hábitos del sueño para mejorar nuestra salud

Dentro de nuestras campañas mensuales de cultura preventiva, y con motivo de la Celebración del Día Mundial del Sueño el 17 de marzo, nos focalizamos en la importancia de dormir bien.

10 Me gusta Comentar Compartir

¿Quieres colaborar?

¿Te gustaría escribir un artículo y publicarlo en My Sacyr?

Seguir leyendo

Temas relacionados

https://my.sacyr.com/group/mysacyr/-/comienzan-las-actividades-del-club-deportivo-en-la-nueva-sala-de-juan-esplandiú?redirect=https%3A%2... G Q L ☆

CYR Google Traductor de Google ESTADÍSTICA DE AC... Inicia sesión - Biwel Iniciar sesión Nalanda Global. Pla...

Está pasando > Noticias > Noticia

13/03/2023 - 11 Me gusta - 0 Comentarios

Comienzan las actividades del Club Deportivo en la nueva sala de Esplandiú

Desde hace unos días, decenas de sacyreños practican actividades deportivas en las nuevas instalaciones.

11 Me gusta Comentar Compartir

¿Quieres colaborar?

¿Te gustaría escribir un artículo y publicarlo en My Sacyr?

Seguir leyendo

Temas relacionados

Ciclo Webinars: "Salud y Bienestar"

3ª Sesión: "Gestión del estrés y la ansiedad"

¡No te lo pierdas!

La ansiedad es una experiencia prácticamente universal. Una entrevista de trabajo, una cita importante, una enfermedad grave, una ruptura sentimental, una situación potencialmente peligrosa o periodos de alta carga laboral... son situaciones a las que cualquiera de nosotros@nos enfrentamos en alguna ocasión y donde se pueden experimentar síntomas característicos de la respuesta de ansiedad, que pueden resultar muy incómodos y aparentemente incontrolables y que queremos que desaparezcan rápidamente pero no contamos con los conocimientos ni herramientas para hacerlo.

Por ello, el próximo 27 de abril de 2023 a las 16:00h (hora de España) te animamos a asistir a esta webinar, dentro del Programa de Sacyr Saludable, que será impartida por Rosa Mª Sanz López, Gerente de Riesgos Psicosociales y Bienestar Emocional en Sacyr y Psicóloga Sanitaria.

Re: ¡Apúntate a la aventura 10x0 saludable de Sacyr!

OA Oriol Aragay <oriolaragay@biwel.es>
Para Angel Prieto Nodal

Si hay problemas con el modo en que se muestra este mensaje, haga clic aquí para verlo en un explorador web.

ATENCIÓN: Este correo ha sido enviado desde una organización externa. No abra archivos adjuntos ni pulse en enlaces si no está completamente seguro de su legitimidad.
ATTENTION: This email has been sent from an external organization. Do not open attachments or click on links if you are not completely sure of their legitimacy.

¡Primeras actividades del año!

CD Club Deportivo Sacyr <clubdeportivo@sacyr.com>
Para Angel Prieto Nodal

Si hay problemas con el modo en que se muestra este mensaje, haga clic aquí para verlo en un explorador web.

CD Deportivo

¡San Silvestre en 15 ciudades!

El pasado 31 de diciembre **25 compañeros** tomaron la salida en la mítica carrera de la San Silvestre de Madrid, disfrutando del recorrido y sobre todo del gran ambiente que se da en esta gran cita.

Otros 20, lo hicieron en distintas ciudades españolas como Salamanca, Palencia, Gijón, Oviedo, Cartagena, Avilés, Cuenca, Las Palmas de Gran Canaria, Guadalajara, Burgos, Colmenar Viejo, Las Rozas, Galapagar o Bolzano, en Italia [Ver más](#)



Actividades con plazas libres en Madrid

Sacyr Saludable

¡OH EUROPA!

¡Oh Europa!

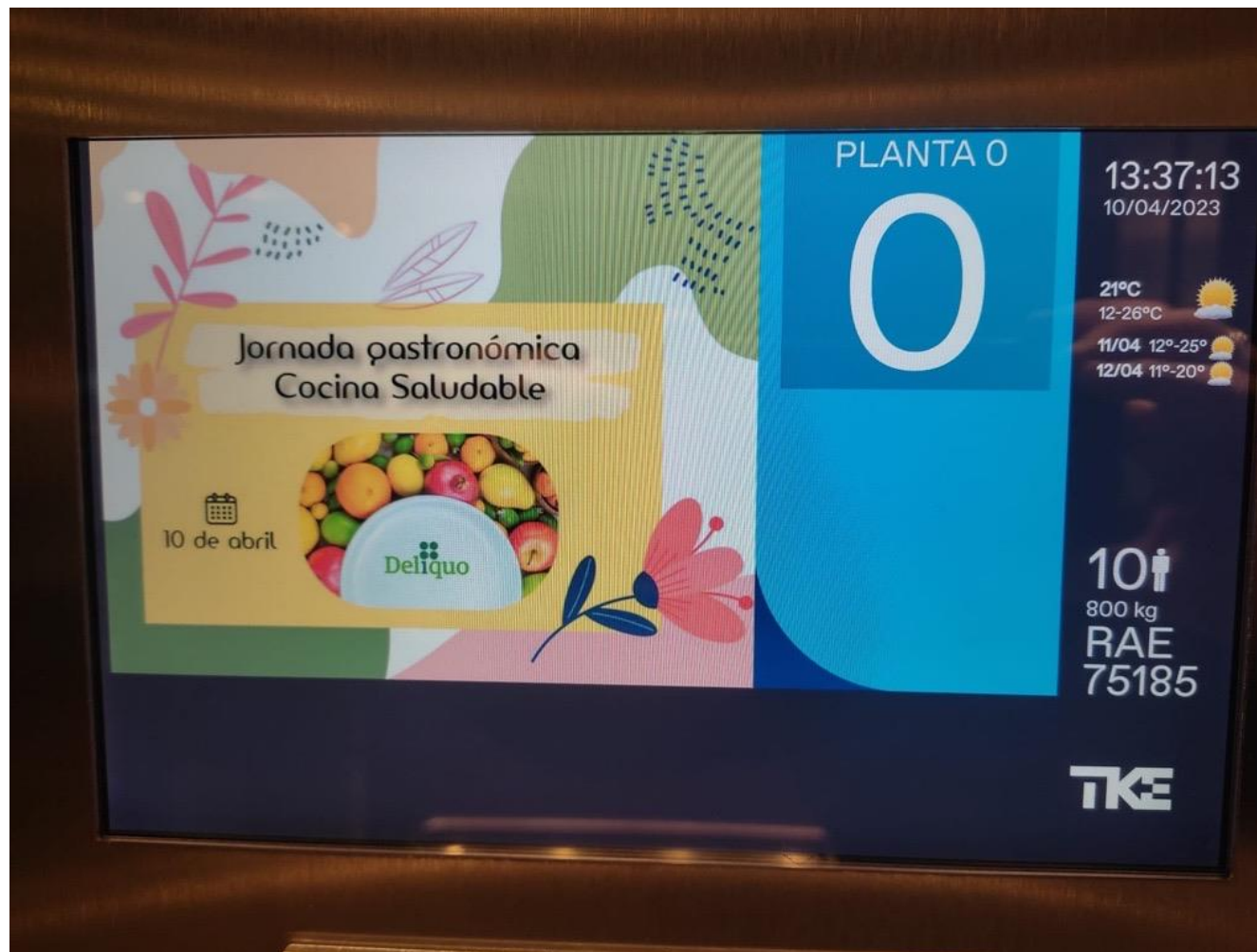
Te proponemos un viaje por Europa a lo largo de 10 etapas, con unos objetivos a superar de forma divertida, competitiva y por equipos. Cada etapa dura una semana de duración con un objetivo de pasos a superar, que va aumentando de dificultad semana a semana.



¿Estás preparado? Que empiece la aventura!

Para apuntarte haz clic **a aquí**

Biwel - Para cualquier duda estamos a tu disposición en: help@biwel.es



¡Cuida tus noches, Mejora tus días!

Los problemas o alteraciones del sueño tienen un impacto directo sobre nuestra salud física y mental.

El insomnio o falta de sueño reparador puede conllevar:



Que podemos hacer para facilitar un buen sueño:

- Mantén unos horarios más o menos estables de acostarte y levantarte y evita las siestas si tienes dificultades para dormir.
- Haz algo relajante o una actividad que desacelere tu ritmo diario antes de irte a dormir.
- Practica deporte al menos 2 o 3 horas antes de dormir.
- Mantén una alimentación saludable, cenas ligeras y bebe menos en las últimas horas de la tarde, especialmente bebidas estimulantes, cafeína y alcohol.
- Haz de tu habitación un entorno agradable y relajante y úsala sólo para dormir.

Se
1 em cada 2
homens e
1 em cada 3
mulheres
apanham
cancro

Tudo
contra
o cancro

Sacyr colabora na luta contra o cancro

TA VARA PÅ DINA NÄTTER, GÖR DINA DAGAR BÄTTRE

Vi sover en tredjedel av våra liv och det är normalt att vi ibland har svårt att sova eller att vår sömn inte är tillräckligt vilsam. Men när detta blir en vanlig händelse pratar vi om sömnstörningar och det har en direkt inverkan på vår fysiska och mentala hälsa.

Risksituationer förknippade med sömnlöshet och brist på vilsam sömn:

- Ökad risk för bland annat hjärtsjukdomar och fetma.
- Det sänker vårt humör och/eller ger humörsvingningar; det kan ge ångest, irritabilitet och impulsivitet.
- Det minskar prestandan och ökar antalet olycksfall i arbetet och risken för olyckor.



Åtgärder för att främja tillräcklig och vilsam sömn:

- Håll mer eller mindre stabila lägg- och väckningstider och undvik tupplurar om du har svårt att sova.
- Gör något avkopplande eller en aktivitet som saktar ner din dagsrytm innan du går och lägger dig.
- Sport gör det lättare att sova om det görs minst 2 eller 3 timmar före läggdags.
- Ät en hälsosam kost, ät lättare middagar och minska ditt vätskeintag från sen eftermiddag och framåt, särskilt stimulerande drycker, koffein och alkohol.
- Gör ditt sovrum till en trevlig och avkopplande miljö och använd det endast för att sova.

SÉCURITÉ – CULTURE PREVENTIVE

Principales stratégies d'amélioration :

1- Culture préventive et leadership visible de la haute direction, de la direction du centre et de la supervision du centre:

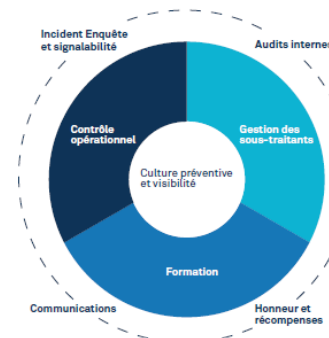
Promenades, inspections, discussions, participation aux enquêtes, suivi des accidents et KPI

2- Norme de contrôle opérationnel en matière de SST:

Établissement de normes mondiales pour les activités critiques, supervision de celles-ci, mise en œuvre globale des AST

3- Subcontractor Management:

Approbation préalable par l'ODH et mise à disposition de ressources humaines en matière de SST en fonction de la criticité et du volume. Évaluation finale



4- Formation:

Programmes de leadership de AD, DC et SC, jusqu'aux gestionnaires de projet

5- Audits internes:

Audits internes pour les normes critiques de contrôle opérationnel

6- Enquête Incident et Signalabilité:

Statics pour la haute direction et les directions de centre, y compris les incidents potentiels graves

7- Communications:

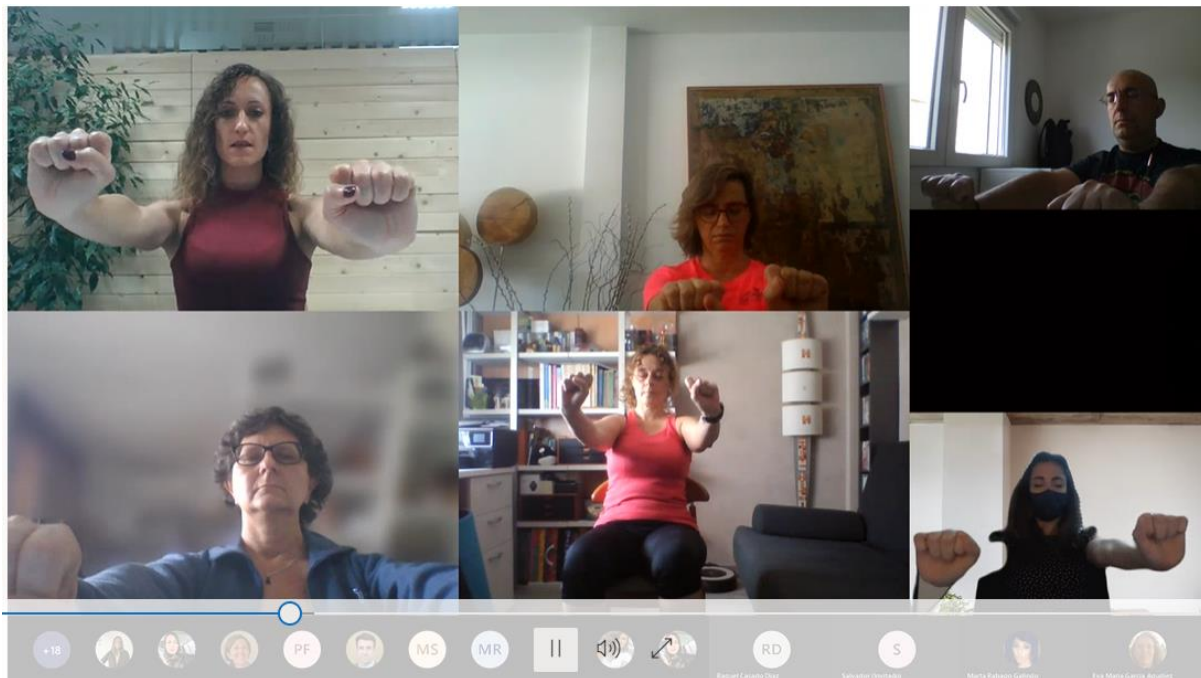
Campagnes, leçons apprises

8- Honneurs et récompenses:

Prix de la promotion préventive d'entreprise et prix dans les pays pour les taux d'accidents plus faibles et les meilleurs KPI

Anexo Fotográfico

sacyr





Anexo Fotográfico

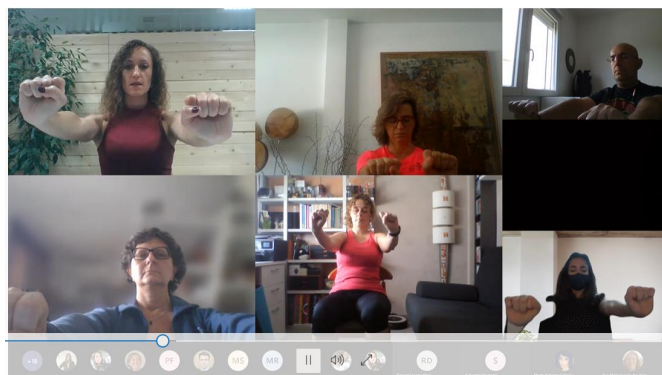
Talleres de ergonomía y escuela de espalda







Talleres de Relajación y Estrés



Podcast

¿Te está costando adaptarte a la vuelta de vacaciones? ¡Te contamos cómo

Reproducir 00:00 / 00:00

Rosa Mª Sanz, del Dpto de Riesgos Psicosociales y Bienestar Emocional nos ofrece unos consejos para

[VER MÁS](#)

Duración: 6m 38s
Suma: 0 Km
Categoría: Riesgos Psicosociales y Bienestar emocional.

Aprende a reducir el estrés

Reproducir 00:00 / 00:00

Diego Arribas, del equipo de Riesgos Psicosociales y Bienestar Emocional, nos da unas pautas básicas

[VER MÁS](#)

Duración: 3m 48s
Suma: 15 Kms
Categoría: Riesgos Psicosociales y Bienestar emocional.

Consejos para gestionar el Teletrabajo saludablemente

Reproducir 00:00 / 00:00

Rosa Mª Sanz, del área de Riesgos Psicosociales y Bienestar Emocional, nos trae una serie de consejos

[VER MÁS](#)

Duración: 6m 13s
Suma: 15 Kms
Categoría: Riesgos Psicosociales y Bienestar emocional.

Guías



Conferencia “Vigila tu Red”



Conferencia “Destabaquización”



Anexo Fotográfico

Bienestar Emocional

Conferencia “Autoconocimiento”



Ciclo Webinars: “Cinco Pasos al Bienestar”

3ª Sesión: “¿Quién eres realmente?
Aumenta tu autoconocimiento.”

¡Inscríbete!

Decía Alejandro Magno que “Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

Por ello, desde Sacyr te invitamos el próximo 25 de octubre de 2021 a las 16:00h (hora de España) a esta [webinar](#), dentro del Programa de Sacyr Saludable, que será impartida por Paloma Hornos, psicoterapeuta especializada en inteligencia emocional y en herramientas para la gestión de emociones, creadora del método [Loosestrés](#) y galardonada con el Premio “Excelencia Educativa 2021” por la Asociación Española de Educación Emocional, en colaboración con la Fundación Mapfre.

Objetivo: Mostrar cómo nuestra personalidad se va forjando, adaptándose a las dificultades del momento y quedando, a veces, fijada al pasado.

Contenidos:

- Identificar emociones desconocidas.
- Aumentar el autoconocimiento.
- Comprender que podemos cambiar lo que nos hace sufrir.

Tras una explicación teórica, realizaremos ejercicios prácticos que nos permitirán entender mejor el porqué de algunas de nuestras emociones.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Plazo de inscripción: hasta el 20/10/2021 a las 23:59h (hora de España).

¡Inscríbete ya pinchando aquí!



Chef Ejecutivo Cafestore



NOTA: Fotografía tomada antes de la pandemia



Programa reducción Riesgo Cardiovascular



Fines sociales



HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
ES PROGRESIVA	ES REPENTINA
LA CALMA CUALQUIER ALIMENTO	TE APETECE UN ALIMENTO EN CONCRETO
DESAPARECE AL COMER	NO DESAPARECE AL COMER

biWel

culpa





Reto KM por el ELA

10.700 km por la ELA



Queridos compañeros:

Todavía estamos a tiempo de participar en nuestro Reto Solidario **"10.700 km por el ELA"** por el cual pretendemos recorrer la distancia entre nuestras dos sedes principales de Madrid y Santiago de Chile.

Ahora, hemos incluido una nueva modalidad para sumar kilómetros en **bicicleta** y se ha prolongado el reto para ambas modalidades **hasta el 19 de julio**.

Si conseguimos recorrer la distancia sumando los kilómetros de las dos modalidades, la Fundación Sacyr se compromete a hacer un donativo económico a la **Fundación Luzón**, una organización sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar las condiciones en las que viven los pacientes con ELA y sus familiares.

Los tres participantes que más kilómetros sumen en cada disciplina podrán participar en un taller de "Alimentación Deportiva" con José Miguel Ouro, chef ejecutivo de Cafestore

Si quieres apuntarte y participar por esta buena causa, entra en la aplicación de **Sacyr Saludable** con tu correo corporativo, sincroniza tus dispositivos y empieza a sumar kilómetros con las aplicaciones más conocidas: Strava, FitBit, Apple Health o Google Fit o en nuestros relojes deportivos Garmin o Suunto creando en las mismas

Reto Oh! Europa

¡Súmate al reto deportivo de Sacyr Saludable!



Este reto está abierto a todo el mundo. Sólo hay que formar equipos de seis personas y empezar a "recorrer" la distancia entre diferentes ciudades de Europa. Los más andadores recibirán premio.

El deporte y el trabajo en equipo son dos valores del espíritu Sacyr. Por ello lanzamos **Oh Europa**, un nuevo reto deportivo virtual abierto a todos los países del mundo y en el que, por equipos, competiremos y conoceremos diferentes ciudades del Viejo Continente.

¿Te has planteado alguna vez cuántos pasos separan Marsella de Berna o Varsovia de Budapest? Ahora no solo lo sabrás, sino que también lo recorrerás a través de la aplicación de Sacyr Saludable.

Entra en la app de Biwel, accede al **Reto Oh Europa** y haz tu equipo de seis compañeros tomando el nombre de uno de los proyectos más emblemáticos de Sacyr en estos 35 años. ¡Acuerda con tus compañeros en qué equipo inscribiros y apúntate al reto!

¿Cómo participar?

Entra en el **Reto Oh Europa** de Sacyr Saludable, selecciona "Empieza el reto",







Plan de
entrenamiento
Running



Club
Deportivo **sacyr**

Semana 27 de Julio al 2 de Agosto de 2020 "Semana de transición a bajada"

Lunes 27 de Julio: "Rodaje suave de activación post Tirada Larga semanal"

- Rodaje de 35 minutos a ritmo suave sin atender a ritmos, sólo terminar la distancia propuesta.
- Estirar bien todos los grupos musculares del tren inferior.

Martes 28 de Julio: "Fartlek corto"

- Calentamiento y movilidad articular en estático en tobillos, rodillas, cadera.









ACTIVIDADES:

TODO EL MUNDO

CLASES DE PILATES, YOGA Y BAILE
ONLINE

02/06/2020



