



Plan de Bienestar

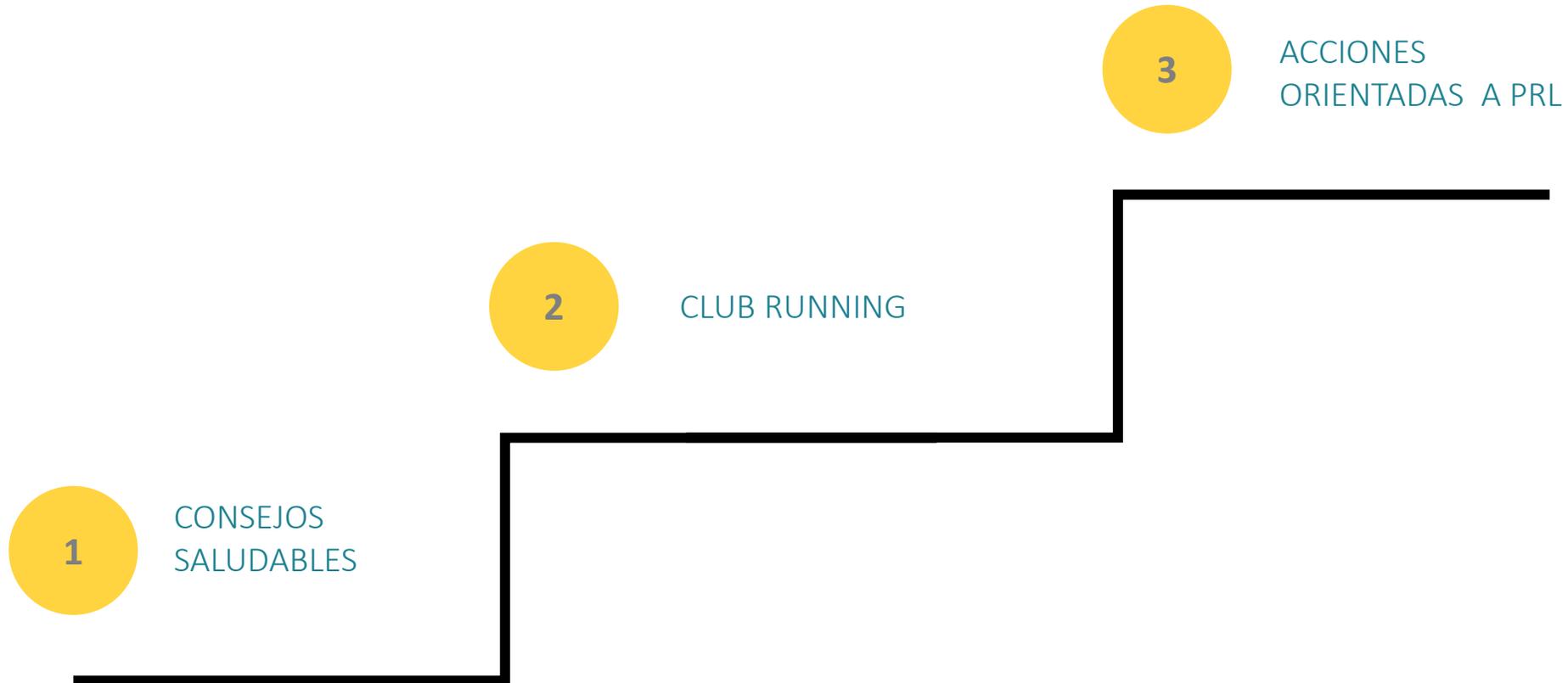
Junio 2024



- “ 1 Empresa Saludable
- 2 Lanzamiento Plan de Bienestar 360º
- 3 Personas y Talento
- 4 Novedades 2024
- 5 Pataforma de Bienestar ”



1. EMPRESA SALUDABLE



2. PLAN DE BIENESTAR 360º

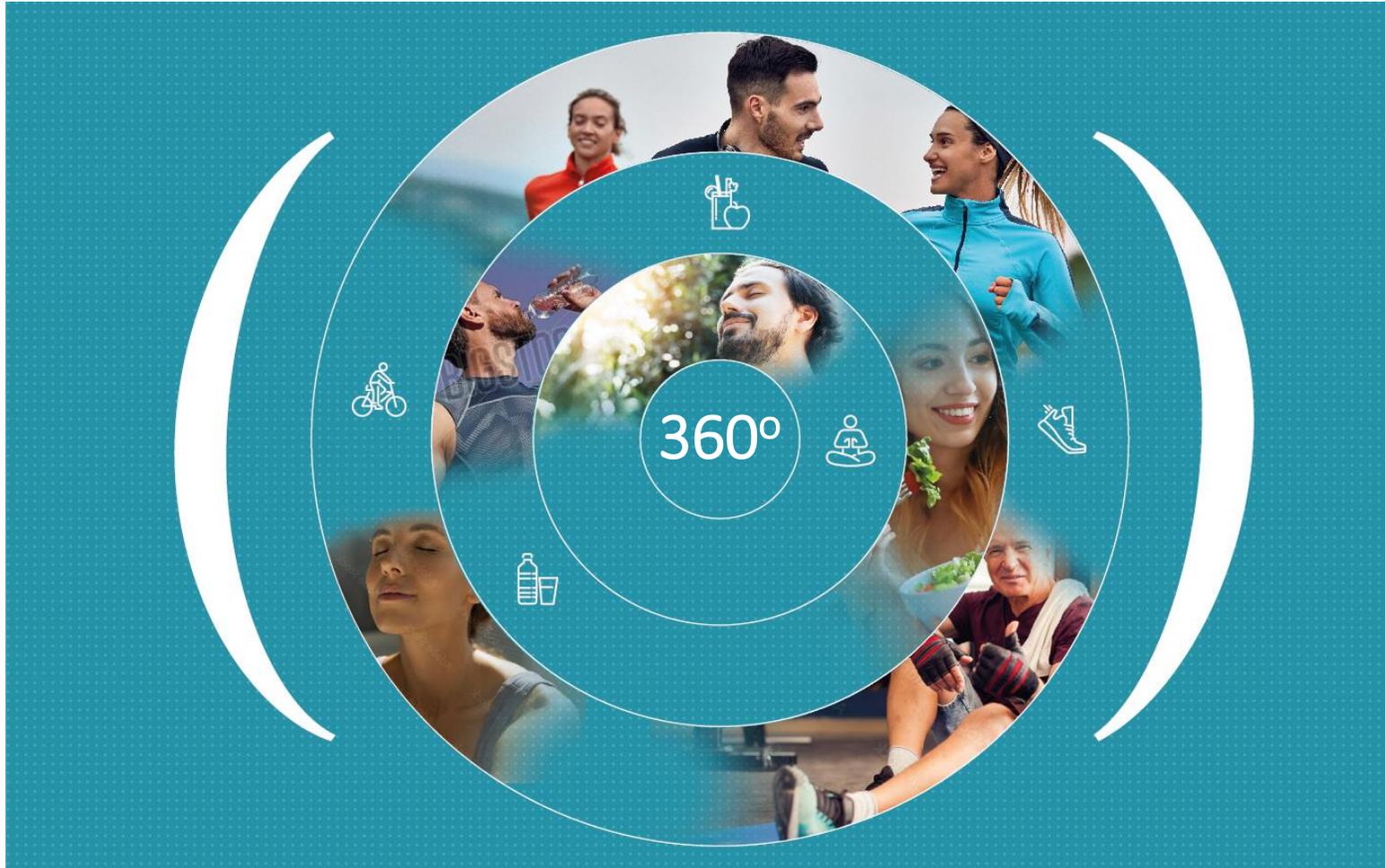
Dedícate un
tiempo para ti,
**haz un paréntesis
y cuídate**



muévete
saborea
emociónate



2. PLAN DE BIENESTAR 360º



2. PLAN DE BIENESTAR 360º

Enjoy life with us CIRSA 

Dedícate un tiempo para ti,
haz un paréntesis y cuídate

muévete



El Plan de Bienestar 360º
pensado para ti

Enjoy life with us CIRSA 

Dedícate un tiempo para ti,
haz un paréntesis y cuídate

saborea



El Plan de Bienestar 360º
pensado para ti

Enjoy life with us CIRSA 

Dedícate un tiempo para ti,
haz un paréntesis y cuídate

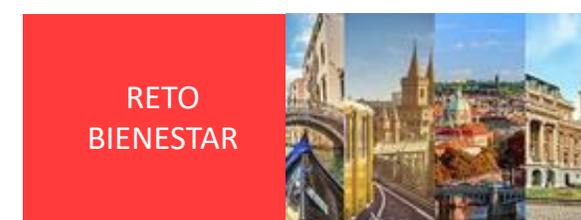
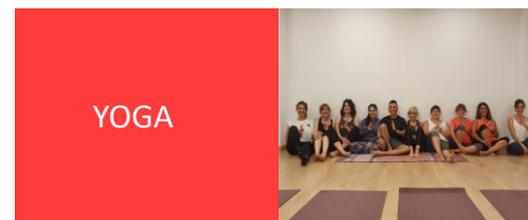
emociónáte



El Plan de Bienestar 360º
pensado para ti



2.1. MUÉVETE



2.2. SABOREA

TALLERES
ALIMENTACION



FRUTA EN LAS
OFICINAS



CONSEJO SALUDABLE

Enjoy life with us
**SNACKS SALUDABLES PARA
MEDIA MAÑANA Y TARDE**

¿POR QUÉ COMER ENTRE HORAS?

1. Ayuda a mantener niveles estables de glucosa en sangre
2. Implica un menor consumo de calorías en las comidas principales
3. Disminuye la ansiedad y recarga la energía durante la jornada

¿QUÉ ALIMENTOS COMER ENTRE HORAS?

2.3. EMOCIÓNATE

WEBINARS



CHARLAS
MOTIVACIONALES



MINDFULNESS



FAMILY
DAY



Adiós a los
~~recursos~~^{*},
hola! a las
personas

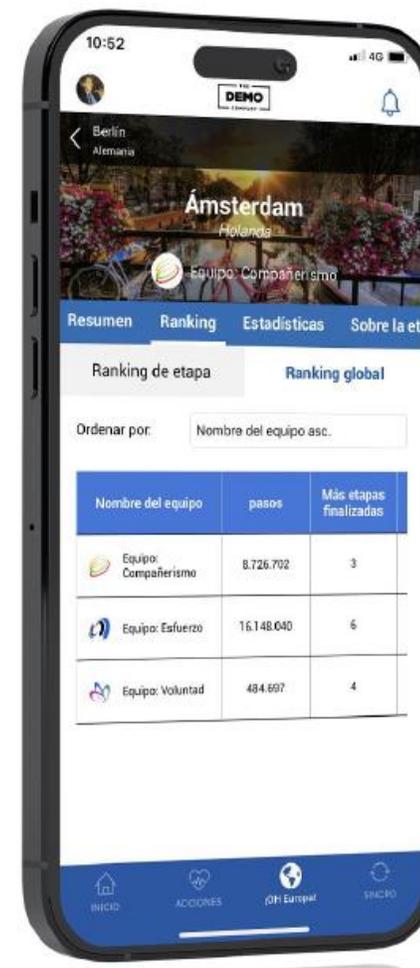
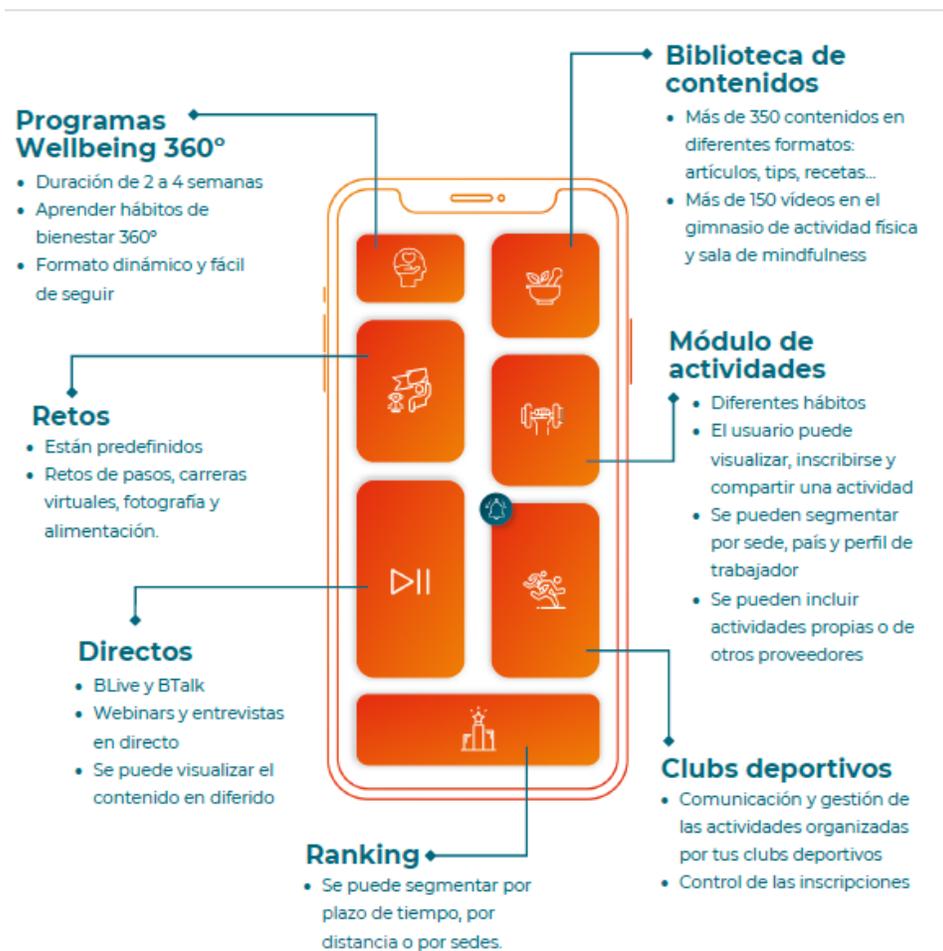
* Porque las personas no son recursos, los recursos son para las personas. Por eso a partir de ahora el Área de Recursos Humanos pasa a llamarse Área de Personas y Talento, porque ponemos todos nuestros recursos a disposición de nuestra gente para facilitar el crecimiento y desarrollo de su potencial en CIRSA.



4. NOVEDADES 2024



5. PLATAFORMA DE BIENESTAR



Muchas gracias por vuestra atención



