

Edificio Cuzco IV tiene la clave para sacarle más partido a la hora del almuerzo: sus Lunch&Learns

La ciencia ha demostrado que las charlas motivadoras ayudan a los empleados a alcanzar mayores niveles de felicidad y bienestar en su vida personal y laboral

La hora de comer es uno de esos momentos del día al que los trabajadores pueden sacar mucho más partido, haciendo cosas distintas que les aporten valor y que ayuden a romper el ritmo frenético de la mañana y a recuperar fuerzas para el resto de jornada laboral. Practicar deporte, relajarse en zonas habilitadas para ello, o asistir a charlas motivacionales son alguna de las alternativas que ofrecen numerosas empresas para que sus empleados se mantengan motivados.

Fomentar la felicidad en las oficinas es uno de los retos al que se enfrentan las empresas de hoy en día en España. Mantener a los empleados contentos y fomentar el orgullo de pertenencia se ha convertido en una prioridad para éstas, que han entendido que tener trabajadores felices aumenta la productividad. Es por ello que muchas de ellas intentan facilitar a sus empleados la conciliación de vida personal y profesional a través de servicios in house, teletrabajo, flexibilidad horaria, clases de yoga y mindfulness, restaurantes saludables, entrenamientos funcionales que se ajustan al horario de los trabajadores, charlas motivacionales, etc.

En los últimos tiempos está en auge el formato de las charlas motivacionales como las de TED. Este concepto apuesta por ideas dignas de difundir a través de charlas a cargo de personalidades y expertos en campos tan dispares como la política, la educación, la historia, la ciencia o las nuevas tecnologías. El objetivo es conseguir un desarrollo personal y profesional a través de palabras y frases motivadoras que inspiren a los trabajadores, que les aporten consejos para ser felices, apoyo profesional a través de emprendedores de éxito, claves para conseguir objetivos, mantras inspiradores para la vida, los negocios o el deporte.

Y es que la ciencia ha demostrado que las charlas motivadoras ayudan a los empleados a alcanzar mayores niveles de felicidad y bienestar en su vida personal y laboral, aumentan su rendimiento, se estimula la creatividad y en consecuencia, repercute en la mejora de los resultados de la compañía. En este sentido, Edificio Cuzco IV, el icónico edificio en pleno distrito financiero de la capital, promueve sacarle más partido a la hora del almuerzo a través de sus Lunch&Learns, mini-charlas de 20 a 40 minutos semanales impartidas por expertos en motivación, organización del tiempo, aventureros, gurús de las nuevas tecnologías, etc que permiten a los inquilinos del edificio disfrutar de su almuerzo al tiempo que se dejan seducir por charlas inspiradoras. Un formato por el que ya han pasado más de 50 ponentes de primer nivel como Josef Ajram, Mario Alonso Puig, Irene Villa, Sarah Harmon o Daniel Lacalle, y al que cada día se suman más trabajadores.

Datos de contacto:

David Málaga

91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>