

"Grupo Esneca Formación, empresa saludable": un referente en la promoción de la salud en la oficina

La institución educativa ha organizado un ciclo de talleres, empezando por una sesión dedicada a trabajar el suelo pélvico, para inculcar hábitos saludables entre sus empleados

Grupo Esneca Formación, líder en formación online y a distancia a nivel nacional e internacional, ha organizado una serie de talleres para promover la salud en el trabajo. La institución leridana ha iniciado el proyecto "Grupo Esneca Formación, empresa saludable" con una sesión donde los empleados se han familiarizado con el suelo pélvico y la importancia de fortalecer esta parte inferior de la pelvis.

"La finalidad de estos talleres es concienciar a los empleados de la importancia que tiene adquirir un estilo de vida más activo y saludable, y de su repercusión sobre el bienestar y el rendimiento laboral", apunta Albert Piñol, CEO del grupo formativo.

El suelo pélvico, protagonista del primer taller de "Grupo Esneca Formación, empresa saludable"

La iniciativa "Grupo Esneca Formación, empresa saludable" ha arrancado este viernes 27 de enero con un taller dedicado al suelo pélvico e impartido por Raquel Barrachina, especialista en suelo pélvico, embarazo y post-parto, y que ya reúne más de 14.500 seguidores en Instagram. La entrenadora leridana ha impartido una masterclass en la que los trabajadores del Grupo Esneca han tomado un mayor conocimiento del suelo pélvico, para después pasar a la acción, activándolo y desactivándolo en una pequeña práctica.

A lo largo de la sesión, Barrachina ha facilitado varias recomendaciones para cuidar el suelo pélvico, apuntando los hábitos que son perjudiciales y las señales de alarma que no deben ignorarse, como es la incontinencia. "El objetivo de este primer taller ha sido poner en el mapa el suelo pélvico, sabiendo qué es, dónde está y cómo funciona", afirma la entrenadora.

La importancia de promover la salud en el trabajo

Promover un estilo de vida más activo y saludable en el entorno laboral reporta múltiples ventajas. "Si los empleados se encuentran mejor en su jornada, van a ser más productivos, van a sentirse más satisfechos y van a relacionar el trabajo con una práctica saludable que les aporta una buena suma de beneficios", concluye Barrachina.

En referencia al trabajo en oficina, permanecer una media de ocho horas diarias sentados pasa factura. A nivel físico, como apuntan varios estudios, los dolores de espalda o las molestias cervicales son las consecuencias más comunes. Mientras que, a nivel psicológico, van en aumento los casos de desmotivación, estrés y ansiedad laboral. De ahí que, empresas como Grupo Esneca tomen cartas en el asunto, apostando por iniciativas que potencian el bienestar de las personas en el trabajo.

"Grupo Esneca está comprometida con la salud de los empleados y, por ello, con estos talleres se busca promover un estilo de vida más saludable en el ámbito laboral", apunta Albert Piñol, CEO del grupo educativo. "Está demostrado que, si un empleado se siente mejor, dará lo mejor de sí mismo", añade.

Higiene postural y otros talleres para promover los hábitos saludables en las oficinas de Grupo Esneca Formación

Siguiendo el objetivo de ser una empresa más saludable, Grupo Esneca Formación tiene previstos varios talleres en los siguientes meses. El próximo, por ejemplo, se centrará en la reeducación postural. En este caso, los empleados aprenderán a adoptar buenas prácticas ergonómicas y a activar su cuerpo de forma habitual a lo largo de la jornada.

En esta segunda sesión, Raquel Barrachina propondrá una serie de ejercicios que permitan corregir la postura en el trabajo. Aunque, como explica la entrenadora, "la idea es inculcar el hábito dentro y fuera de la jornada laboral, y que nadie se ponga excusas para mantenerse activo en el día a día".

A lo largo del año, "Grupo Esneca Formación seguirá desarrollando varios talleres entorno al movimiento y el ejercicio físico, orientados a favorecer la salud integral de los trabajadores", anuncia Gemma Panadés, COO de la institución académica.

Datos de contacto:

Grupo Esneca Formación
644 522 539

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Eventos](#) [Recursos humanos](#) [Fisioterapia](#) [Oficinas](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>