

sugiéreme

Programas de promoción de la salud y el bienestar laboral personalizados en función de las necesidades de la empresa y de la población trabajadora

REGISTRO • ACCESO

Sugiéreme

Inicio Sobre el equipo Espacio colaborativo Contáctanos Ayuda

Implementa programas para mejorar la salud de tu empresa.

PRUEBA AHORA

MI PERFIL • DESCONECTAR

Sugiéreme

Inicio Sobre el equipo Mejora del Bienestar Espacio colaborativo Contáctanos Ayuda

Mejora del Bienestar

Mejora del Bienestar • Detalle del programa

¿Qué recomendaciones generales debo seguir que me facilitarán el descanso?

Premios

Código	DES01_HIGIENE	Tu progreso	10%
Objetivos	Facilitar la mejora del descanso a través de la reducción de elementos que interfieren con un adecuado descanso.		
Descripción	Programa de 21 días que presenta información sobre cómo mejorar los hábitos diarios y qué actividades realizar para mejorar el descanso. Se darán pautas de higiene que se irán suministrando al usuario de manera progresiva, una cada dos días y se le pedirá que las vaya aplicando todas a medida que se vayan suministrando.	Durante los próximos 21 días trabajaremos juntos para llevar a cabo este programa. ¿Continuamos? Continuar!!	



INSTITUTO DE
BIOMECAÁNICA
DE VALENCIA

PROGRAMA 2019 DE AYUDAS DEL IVACE DIRIGIDO A CENTROS TECNOLÓGICOS DE LA COMUNITAT VALENCIANA PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS DE I+D DE CARÁCTER NO ECONÓMICO REALIZADOS EN COOPERACIÓN CON EMPRESAS
Cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) en un porcentaje del 50% a través del Programa operativo FEDER de la Comunitat Valenciana 2014-2020

Ref. IMDEEA/2019/82



¿Qué es **sugíreme**?

Programas de capacitación, personalizados en función de las necesidades de la empresa y de las características de la población trabajadora, para promocionar la salud y el bienestar laboral de forma gamificada.

¿Cuáles son los objetivos del proyecto **sugíreme**?

Dar respuesta al reto de mejorar la salud de la población trabajadora desde el ámbito laboral e incrementar la competitividad de las empresas.

¿Quién es el responsable de **sugíreme**?

El Instituto de Biomecánica (IBV) como experto en los campos de investigación social, prevención de riesgos laborales, valoración funcional, gestión de la edad, ciencias del deporte y descanso.

¿Cómo consigue su objetivo **sugíreme**?

Mejorando el bienestar de las personas trabajadoras con la incorporación de competencias que les facilite tener una vida saludable. Con una metodología innovadora y programas con contenido científico-técnico.

¿Dónde se encuentran los contenidos de **sugíreme**?

Estos contenidos se han incluido en una plataforma de acceso fácil y amigable que muestra un repositorio de programas, que, tras el diagnóstico individual de los y las trabajadoras, las empresas pueden poner a su disposición los programas de manera guiada y gamificada, lo que facilita la adherencia del trabajador y el éxito de la intervención.

¿Cómo se ha validado **sugíreme**?

Se ha llevado a cabo la implantación de esta metodología en casos de uso reales con empresas, que han validado los programas analizando su usabilidad, tipo de metodología y adecuación a las necesidades de las organizaciones.

Han participado en este proyecto organizaciones de diferentes sectores de actividad: Mecanizados S.A., Embutidos Martínez, SPB, Cleanity, Pinturas Montó, Grupo Panstar, UMIVALE, Unión de Mutuas.

