

YANG STYLE TAI CHI CHUAN ACADEMY URUGUAY

杨式太极拳乌拉圭协会

# Stress Management Program





## Stress Management Program

### PROMUEVA UNA CULTURA DE BIENESTAR LABORAL

Cuidando el corazón y la inteligencia de la empresa: El Capital Humano

Ahora las organizaciones podrán integrar la productividad y el bienestar laboral.

### OBJETIVO GENERAL

En el marco de las actuales políticas de Responsabilidad Social Empresaria, el programa está orientado a aquellas organizaciones que buscan incentivar la mejora continua y la gestión responsable del capital humano.

Nuestro objetivo se basa en contribuir a que las organizaciones aumenten la productividad, incrementando el rendimiento de su personal mediante la implementación de programas de manejo de estrés laboral tendientes a mejorar la calidad de vida del personal.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar prácticas de 30 minutos, antes, durante o al finalizar la jornada orientadas a promover la mejora de los aspectos fisiológico, psicológico y sociológico del personal.



www.taichiyanguruguay.com

## Stress Management Program

### BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- **Mejora la imagen y reputación** de la empresa promoviendo las **prácticas de Responsabilidad Social Empresaria**
- Mejora el rendimiento intelectual y laboral
- Mejora el **clima organizacional**
- Disminuye y **previene las enfermedades** reduciendo los niveles de ausentismo
- **Mayor productividad e integración** del personal de su empresa
- Aumenta la **capacidad de trabajar bajo presión**
- Estimula la **creatividad** y el **trabajo en equipo**





www.taichiyanguruguay.com

## Stress Management Program

### ¿QUIENES SOMOS?

Somos los primeros profesionales del país en especializarse en los **programas de Work & Life Balance** en la Universidad de Salamanca España, **especialistas en Gestión del Capital Humano y en Salud Ocupacional**, graduados como **Profesores de Tai Chi Chuan y Gimnasia Terapéutica China** en los centros de formación de la International Yang Family Tai Chi Chuan Association en la ciudad de Buenos Aires.

Yang Style Tai Chi Chuan Academy es una academia creada para difundir las artes marciales internas y la gimnasia terapéutica china con el objetivo de **mejorar la calidad de vida de nuestra comunidad** mediante la ejecución de **programas de manejo de estrés laboral in company** y de clases regulares.



taichiyang.uru@gmail.com



www.taichiyanguruguay.com

## Stress Management Program

### ¿QUÉ ES EL STRESS MANAGEMENT PROGRAM?

Es un programa diseñado para mejorar la salud física y emocional de las personas que trabajan en las empresas en pos de disminuir el estrés laboral.

Se realizan actividades que incluyen:

- **Gimnasia terapéutica china**
- **Tai Chi Chuan**
- **Meditación**

Disciplinas orientadas a reducir los efectos nocivos del estrés, mejorando el insomnio, ansiedad, fatiga crónica, depresión, hipertensión arterial, cardiopatías y ausentismo.





www.taichiyanguruguay.com

## Stress Management Program

### MODALIDADES

- Gimnasia laboral in company basada en técnicas orientales (Tai Chi y Chi Kung) con especial énfasis en elongación, movilización articular y relajación.
- Entrega de material teórico
- Talleres, Charlas y Jornadas de integración
- Clases regulares en nuestra academia

### METODOLOGÍA

Clases semanales de 30 minutos de duración antes, durante o después de la jornada laboral.

Estos programas pueden ser implementados en empresas pequeñas, medianas o grandes, siendo éstos adaptables a las necesidades de cada empresa.

**Lic. Carolina Alegre**  
**Directora Ejecutiva**  
**Yang Style Tai Chi Chuan Academy**