



## Somos expertas en transformación cultural

Creemos en la cultura como la clave fundamental para alinear a las personas con el propósito de la organización, generar compromiso auténtico y alcanzar resultados sostenibles.

Contribuimos a fortalecer la cultura en áreas clave como la **seguridad, la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente**, abordando estos retos desde el comportamiento humano y el compromiso colectivo.



[Veronica Fernandez Mesias](#)



[Yazmira Feliu Farguell](#)



[Rocío Fernández Mesias](#)





### **Cultura en Seguridad**

Herramientas para inspirar la seguridad, no imponerla.

#### **Información y Comunicación**

- De la visión global al detalle
- Con claridad y sencillez

#### **Mejora y Aprendizaje**

- Analizar los fallos y convertirlos en buenas prácticas
- “No mirar a otro lado”, sin cultura del miedo

#### **Flexibilidad**

- Adaptarse a los cambios de las nuevas realidades

#### **Justicia – liderazgo coherente**

- Se hace lo que se dice – liderazgo por ejemplo
- Reglas claras y para todos, sin “excepciones”



### **Bienestar Integral**

Cuidar y prevenir es rentable

#### **Beneficios para la persona y la empresa**

- Felicidad y la rentabilidad

#### **Bienestar como parte de la cultura y la estrategia empresarial**

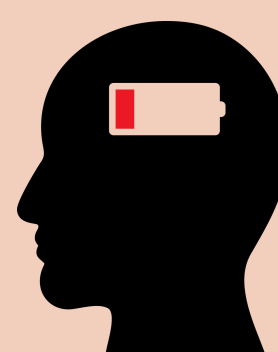
- Liderazgo
- PRL
- Comunicación

#### **Dimensiones del Bienestar**

- Físico
- Mental
- Emocional
- Alimentación saludable

#### **Factores Psico-sociales**

- Ergonomía
- Salud mental – emocional



### **Prevención del Burn out**

En el límite todos pierden

#### **Del agotamiento al bienestar en el entorno laboral**

- Qué es el burnout y cómo se diferencia del estrés
- Etapas del agotamiento y señales de alerta
- Claves del bienestar en el trabajo

#### **Impacto de la gestión del burnout en personas y empresa**

- Efectos del burnout en personas y equipos
- Costes y beneficios organizacionales
- El papel del liderazgo y la cultura de bienestar

#### **Estrategias para actuar en situaciones de alta demanda**

- Técnicas de gestión del tiempo y prioridades
- Estrategias de autocuidado y regulación emocional
- Herramientas para prevenir el agotamiento





### Liderazgo en seguridad, de la conciencia a la acción

8 horas- presencial

Los líderes marcan el ritmo de la cultura preventiva. No basta con conocer los procedimientos: hay que encarnar los valores y convertir la seguridad en un compromiso visible y coherente. Esta formación busca activar el liderazgo real, ese que influye en el comportamiento del equipo y traduce la conciencia en acción diaria. Cuando el liderazgo es preventivo, los resultados no sólo mejoran: se sostienen en el tiempo.

#### Objetivos

- Reconocer el impacto directo del liderazgo en la cultura y resultados de seguridad.
- Desarrollar habilidades para ejercer un liderazgo preventivo, visible y alineado con los valores organizacionales.
- El verdadero coste de los accidentes: más allá de lo económico
- Conductas inseguras: cómo influyen las creencias en los comportamientos
- El liderazgo que hace que el cambio suceda: del decir al hacer
- Comunicación para liderar con seguridad: conversaciones que marcan
- La confianza como propósito: el rol de los mandos intermedios
- Asertividad: cómo establecer límites claros sin romper el vínculo
- Responsabilidad global – acción personal: cómo inspirar compromiso desde el ejemplo

### Tolerancia y percepción del riesgo.

6 horas- presencial

La familiaridad con los riesgos es un arma de doble filo: mientras más los vemos, menos los sentimos. Esta formación ayuda a tomar conciencia sobre cómo percibimos y toleramos el riesgo en el día a día, entendiendo los sesgos y factores que distorsionan nuestras decisiones. Solo con atención plena y herramientas prácticas podemos mantenernos un paso adelante del accidente que casi pasa... hasta que pasa.

#### Objetivos

- Comprender cómo la percepción del riesgo influye en nuestras decisiones y acciones.
- Aplicar técnicas que promuevan decisiones seguras, individuales y colectivas.
- Consciencia plena ante el riesgo
- Decidir con seguridad
- Factores internos y externos que afectan la toma de decisiones y conocer formas de abordarlos
- Técnicas para la toma de decisiones: individuales y grupales
- Técnicas para trabajar seguro: Hacer y Revisar / Señalar y Llamar



# Fomentar una sólida Cultura preventiva desde PRL

6 horas- presencial

La cultura no es un cartel en la pared: es lo que hacemos cuando nadie nos mira. Desde PRL tenemos la responsabilidad (y la oportunidad) de ser catalizadores de esa cultura que protege, cuida y hace crecer a las personas. Esta formación brinda herramientas concretas para diseñar, implantar y comunicar una cultura preventiva auténtica, alineada con los valores de la empresa.

### Objetivos

- Identificar los elementos clave que definen una cultura preventiva sólida.
- Desarrollar estrategias para implantar, comunicar y sostener esa cultura desde el rol de PRL.
- Cultura en la empresa: qué es y sus elementos clave
- Diseño e implantación de cultura preventiva: aliados estratégicos
- Gestión del cambio cultural
- Embajadores culturales: construyendo red interna de agentes de cambio
- Comunicación efectiva e influencia desde PRL

# Influencia y persuasión: herramientas de la prevención

8 horas - presencial

La prevención no se impone, se contagia. Para lograr cambios reales, necesitamos más que normativas: necesitamos influencia. Esta formación potencia habilidades comunicativas y emocionales para influir de manera ética y eficaz, incluso en contextos difíciles. Porque el arte de prevenir también se entrena.

### Objetivos

- Fortalecer habilidades de influencia y comunicación asertiva aplicadas a la prevención.
- Gestionar con eficacia conversaciones complejas y resistencias.
- Asertividad: claridad y firmeza con respeto
- Gestión de conflictos y situaciones difíciles
- Influnciar desde la emoción: conectar antes de corregir
- Entender los motivadores del interlocutor.
- Claves para una comunicación eficaz y persuasiva.



### Comunicación e inteligencia emocional

8 horas- presencial

La forma en que comunicamos determina si inspiramos o generamos resistencia. Esta formación integra inteligencia emocional y herramientas de comunicación que permiten generar vínculos auténticos, dar feedback efectivo y gestionar emociones clave en el entorno laboral. Un mensaje bien transmitido puede prevenir más que un EPI

#### Objetivos

- Integrar habilidades emocionales en la comunicación interpersonal.
  - Aplicar técnicas de comunicación asertiva en conversaciones cotidianas y situaciones de conflicto.
  - Desarrollar la habilidad de expresar opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa.
  - Gestionar las emociones en situaciones difíciles para mantener la calma y la firmeza.
- 
- Autoconocimiento y autoconfianza: fortalecer la autoestima para comunicarte con seguridad.
  - Gestión de las emociones en entornos laborales exigentes
  - Escucha activa: más allá del “te oigo”
  - El poder de las palabras: Cómo elegir un lenguaje claro, directo y respetuoso
  - Feedback: herramienta de motivación y alineación

### Gestión y desarrollo de equipos de alto desempeño

8 horas

Los equipos de alto desempeño no nacen, se construyen. Esta formación te lleva desde la funcionalidad hasta el verdadero trabajo en equipo, donde la confianza, la identidad y la comunicación son pilares clave. Porque cuando las personas funcionan como equipo, los resultados dejan de depender solo de procesos.

#### Objetivos

- Potenciar el trabajo en equipo desde la confianza, la identidad y la comunicación.
  - Desarrollar dinámicas y acuerdos que consoliden equipos con visión y compromiso compartido.
- 
- De un equipo funcional a un equipo de alto desempeño: confianza como piedra angular
  - Construir relaciones y comunicación para fomentar cohesión
  - Crear una identidad común: nuestras historias y valores compartidos
  - Desafío “Hot Seat”: dinámicas para definir nuevas formas de trabajar



## Bienestar mental y emocional



6 horas

La seguridad no es solo física: también es emocional. En un entorno cambiante, con exigencias altas y múltiples incertidumbres, el bienestar mental se convierte en una necesidad estratégica. Esta formación ofrece herramientas prácticas para desarrollar resiliencia, motivación, hábitos saludables y una mentalidad positiva.

### Objetivos

- Fomentar el autocuidado emocional y la gestión consciente del estrés.
- Potenciar actitudes resilientes y conductas positivas sostenibles.
- Atención plena como base del bienestar y la autorregulación emocional
- El poder de elegir: motivación, aceptación y adaptabilidad
- Resiliencia en la era VUCA/BANI: optimismo y agradecimiento como recursos internos
- Hábitos poderosos y gestión del estrés

## Tu cuerpo – tu templo

6 horas- presencial

Nuestro cuerpo es la herramienta de trabajo más valiosa, y a menudo, la más descuidada. Esta formación promueve el autocuidado físico desde una visión integral: alimentación, descanso y conexión mente-cuerpo. Cuidarse no es un lujo: es una forma de liderar con el ejemplo.

### Objetivos

- Tomar conciencia sobre la relación entre bienestar físico, emocional y desempeño.
- Aplicar hábitos saludables que impacten positivamente en la energía y la prevención.
- Nociones básicas de cuidado corporal: ergonomía, estiramientos, pausa activa.
- Dos grandes aliados: tu esqueleto y músculos.
- Hábitos posturales y deportivos incorrectos
- Botiquín con los mejores ejercicios para prevenir y aliviar molestias y fatiga muscular.
- Alimentación consciente y saludable: energía para vivir y trabajar
- El “segundo cerebro”: conexión cuerpo – mente – emoción
- Dormir bien, vivir mejor: descanso como clave preventiva