

ERGOSOURCING, Tu aliado en movimiento

Te ofrece diferentes opciones para SST y para Bienestar de tu empresa, ajustadas a la situación actual y futura del desempeño laboral en Colombia.



Déjalo en nuestras manos. Daremos soporte a los colaboradores de tu empresa y cumpliremos las metas que plantees en tu SGSST y Programas de Bienestar Laboral



Tenemos más de 20 años de experiencia y contamos con un equipo de trabajo multidisciplinario que nos permite diseñar “**Servicios a su medida**”, porque tú y tu empresa son únicos y necesitan servicios perfectamente adaptados a sus necesidades.

Este es nuestro sello de garantía.

LINEAS DE SERVICIO	
Ergonomía y salud 	Ergonomía y Diseño 
Ejercicio Estilos de Vida y Trabajo para la Salud Laboral 	RHB Reincorporación Laboral 
Condiciones PsS y Organizacionales 	APT – DO, Hrs Extras, Croquis Otros 
Entrenamiento a Profesionales y Especialistas 	

Cada línea de servicios ha desarrollado conocimiento y estrategias de aplicación práctica que nos permiten garantizar productos eficientes de altísima calidad.

Siempre contarás con un profesional coordinador de línea en contacto permanente contigo, para brindarte soluciones y alternativas oportunas y ajustadas a tus necesidades particulares.

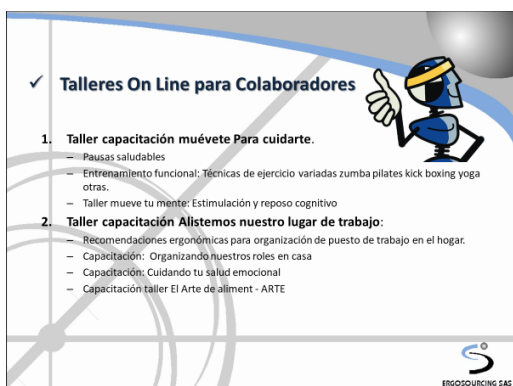
SERVICIOS VIRTUALES PARA SST

Cuidando la salud desde estilos de vida y trabajo



Sustentados en 7 pilares en actividades individuales

1. **Hablemos sobre salud y bienestar** en esta nueva situación, centrada en autocuidado en estilos de vida y trabajo.
2. Al verificar las **condiciones del puesto de trabajo** para SST nos aseguraremos de que las condiciones locativas, ambientales y ergonómicas son las necesarias para el desempeño productivo y Seguro.
3. Orientación al trabajador en la **organización de su puesto de trabajo** con los elementos con los que cuente en casa, para adoptar Posturas Saludables y prevenir alteraciones de salud
4. El **apoyo psicológico** en esta época de cambio y nuevas exigencias para lograr estrategias más efectivas y motivadas de trabajo y brindar el respaldo emocional que requieren tus colaboradores.
5. **Llegando a ti para cuidar tu salud:** osteomuscular, cardiovascular, nutricional, auditiva y de la voz.
6. ¿Aun tienes **procesos de definición de origen de enfermedades osteomusculares, psicosociales o de la voz?** Te ayudamos a recopilar la información técnicamente y cumpliendo los términos de ley.
7. Sólo dinos qué necesitas, pondremos a tu disposición nuestros saberes, experiencias, contactos para ayudarte a solucionar tus necesidades, aplicando **servicios complementarios**



Siempre viene bien una **actividad grupal especial**, ajustada a las necesidades de tu empresa. Puede ser informativa, de entrenamiento o simplemente divertida. Te ofrecemos talleres de **Movimiento es Salud** fundamentados en la ejercitación física o mental y talleres de **Nos Cuidamos en Casa** en los que tratamos aspectos importantes que nos permiten proteger nuestra salud en la nueva condición de vida en la que trabajo, hogar y recreación confluyen en un solo espacio: nuestra casa

En esta temporada de trabajo en casa, los riesgos a los que se exponen los trabajadores cambian.

Es necesario hacer presencia y dar continuidad al Sistema de Gestión de SST.

ERGOSOURCING.
Asesorías y Proyectos en Salud.

Su aliado en movimiento.

APOYO AL SISTEMA DE GESTIÓN-SST

ERGOSOURCING, su aliado en movimiento, lo respalda ante los nuevos retos del trabajo en casa

- Acompañando a sus colaboradores demostrando la responsabilidad y solidaridad de su empresa.
- Realizando prevención y promoción de la salud se preserva la productividad de la empresa en esta coyuntura
- Llevando a cabo actividades que contribuyen al desarrollo del SG-SST

1. Seleccione su(s) tema(s) de interés

<input type="checkbox"/> Salud Osteomuscular	<input type="checkbox"/> Ejercitación Física en casa
<input type="checkbox"/> Ergonomía del puesto de trabajo en casa.	<input type="checkbox"/> Nutrición
<input type="checkbox"/> Salud Emocional	<input type="checkbox"/> Voz y Audición
<input type="checkbox"/> Roles en Casa (familia, trabajo, salud)	<input type="checkbox"/> Estilos de Vida y Trabajo Saludables

2. Elija el grupo de participantes de su empresa

3. Definamos juntos su necesidad y establezcamos el plan de acción (Grupal y/o Individual)

PLAN GRUPAL
Promoción y Prevención para Todos

- Talleres
- Detección y Priorización

PLAN INDIVIDUAL
Intervención Individual de priorizados

- Sesiones virtuales individuales
- Adaptación de puesto de trabajo en casa
- Fisioterapia OnLine
- Coaching intrínseco
- Tu fitness contigo
- Médico del deporte a tu lado
- Cuidando tu voz y audición
- Adecuando roles para el bienestar y el trabajo eficiente
- Sesiones de ejercicios especiales.

PREPARADOS PARA EL MAÑANA
Acciones enfocadas para facilitar el retorno de sus trabajadores.

COMPILACIÓN DATOS
Elaboración de Bases de Datos

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN
Análisis Estadístico de la información

Servicios a su medida

Solicita mayor información:

ergosourcing@ergosourcing.com.co
 WhatsApp: 3193371241
 Celular: 3107633194

Y... ¿cómo podemos vincular todo esto al SGSST? Lo podemos organizar siguiendo el **ciclo PHVA** de una forma muy fácil.

A partir de los antecedentes de salud y trabajo de tu empresa defines el o los temas, la población objeto y las estrategias, ya sean grupales y/o individuales, para aplicar la intervención. Sin olvidar lo importante que es realizar el seguimiento al impacto, cobertura y participación en estas actividades, generamos sus indicadores específicos. A partir de su análisis estaremos preparados para el actuar, de una forma certera y objetiva, independientemente de la estrategia de intervención que se requiera (virtual o presencial)

ACTIVIDADES DE FAMILIA Y BIENESTAR

Ahora confluyen en nuestra casa los roles de trabajo, familiar y de tiempos libre. Para convivir armónicamente, generamos estos espacios para todos en casa.

BIENESTAR
✓ Talleres para toda la Familia
GOLD

Tema	Talleres GOLD
COACHING NUTRICIONAL	• Plato Saludable
	• Mitos y Realidades en torno a la alimentación
	• Cocina Saludable
LÚDICA EDUCATIVA	• Prácticas educativas en casa
	• Herramientas pedagógicas desde la virtualidad
	• Expresión Artística
ARTETERAPIA	• Arte Terapia




A través de temas **nutricionales** tratados mediante técnicas de **coaching**, adaptaremos nuestros hábitos alimentarios saludablemente a nuestro nuevo estilo de vida, incluyendo las necesidades de toda la familia.

Cuando llega el momento de la diversión, podemos practicar la **lúdica educativa**, trayendo la literatura, el arte, la historia y herramientas pedagógicas desde la virtualidad hacia una diversión que construye.

Las dinámicas familiares han cambiado, nos enfrentamos a miedos, inquietudes, tristezas, alegrías y certezas nuevas para todos. Pero podemos usar el **arte como una herramienta terapéutica** para mejorar esas dinámicas y facilitar nuestra adaptación a este “nuevo mundo”.

BIENESTAR
✓ Talleres para toda la Familia
SILVER



Tema	Talleres SILVER
TIEMPO LIBRE	• Roles ocupacionales en casa - Organización
	• Roles ocupacionales en casa - Intereses
	• Reconocimiento de emociones a través de estrategias manuales
	• Tardeando con acertijos y adivinanzas
	• Juegos cognitivos
	• Retos mentales
	• Yoga en familia
	• Dancemos juntos
	• Desconecta tu mente
	• Cuida tu cuerpo




A veces solo necesitamos usar de forma creativa y agradable nuestro tiempo libre. Entonces, ¿cómo ajustamos nuestros roles en casa a la organización que necesitamos en nuestro nuevo estilo de vida, contemplando al mismo tiempo nuestros intereses? ¿Y... por qué no dedicar nuestro tiempo libre a actividades relajantes que nos brinden bienestar y salud, mientras compartimos en casa? Estos momentos de esparcimiento con actividades divertidas, son salud.

BIENESTAR
✓ Talleres para toda la Familia
SILVER

Tema	Talleres SILVER
MANUALIDADES	• Origami
	• Plastilina play
	• Creando filigrana
	• Family Cheff
MASCOTAS	• Cuidados y nutrición de mi mascota en casa
	• ¿Cómo entrenar a mi... can?

Quizás algún miembro de la familia o los más pequeños, necesiten desarrollar sus habilidades creativas, cognitivas y de motricidad fina. Qué mejor que las manualidades

Otros miembros muy importantes en nuestra casa son nuestras mascotas y para lograr una convivencia positiva, tendremos que aprender a reconocer sus necesidades y probablemente enseñarles algunas habilidades. Seguro será muy enriquecedora y divertida.