



Entrena tus Hábitos

Programas de bienestar, salud física y mental
que ayudan a aumentar la productividad y
reducir el absentismo en las empresas

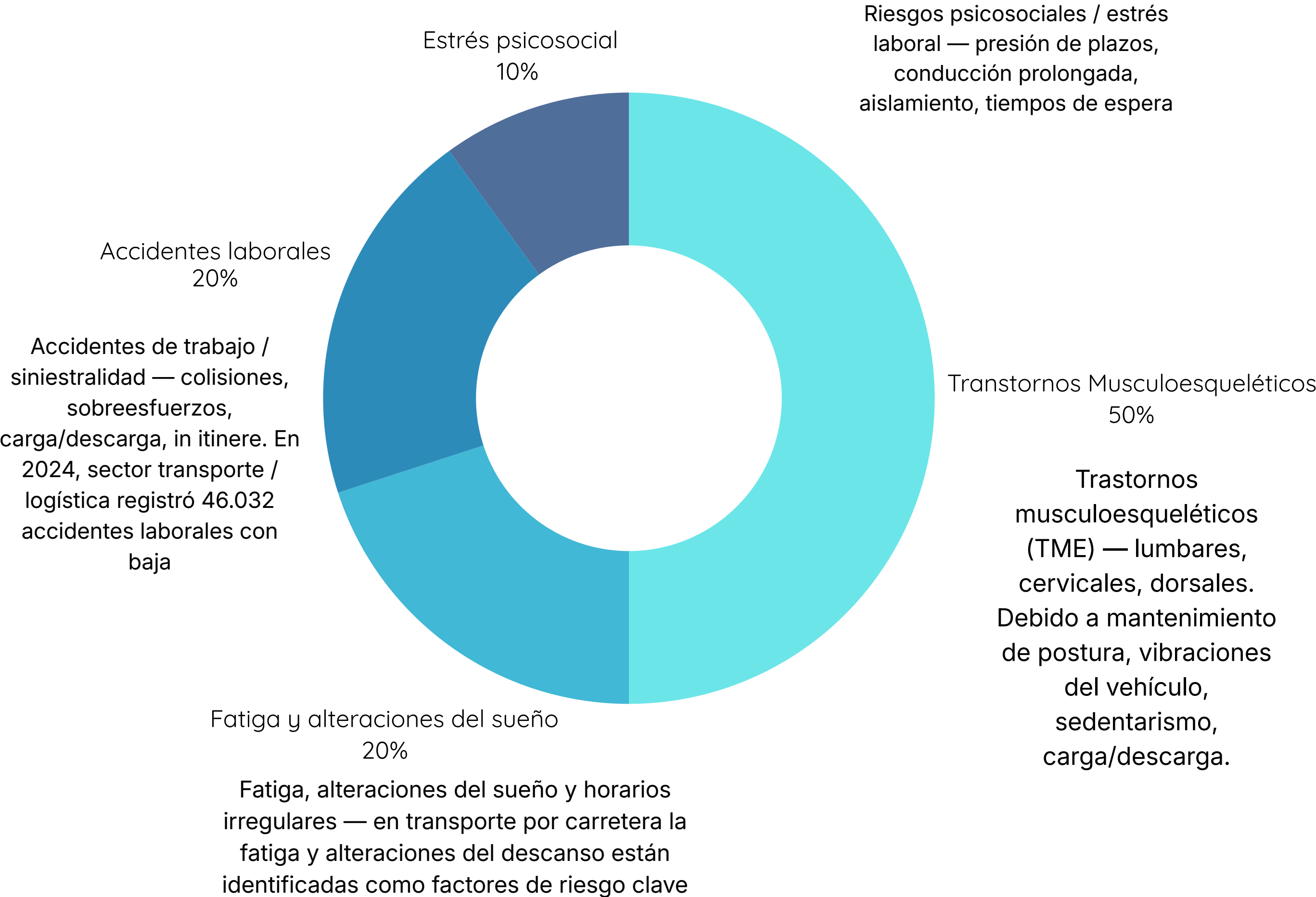
www.entrenatushábitos.com



Bajas laborales en el sector del transporte

El **80%** de las bajas laborales están relacionadas con la salud física y mental y serían evitables.

- FUENTES
- CONFEBUS (2024)
 - CEPROSS / Seguridad Social (España)
 - El Mercantil (2024-2025)
 - Cadena de Suministro (2024)
 - FSC-CCOO (Estudio TME Conductores)
 - OMS / INSST
 - UGT Castilla y León -



Programas flexibles personalizados

Formación laboral de calidad y acuerdos con expertos en la salud

El objetivo es ofrecer una formación/acción focalizada en el cuidado del trabajador para que mejore su calidad de vida dentro y fuera del entorno laboral y en consecuencia su rendimiento, autoestima y vinculación con la empresa.

- Mejora del clima laboral.
- Un trabajador feliz rinde de media entre un 10% y 15% más
- Aumento de la productividad.
- Un trabajador sano produce un 20% más y permanece más tiempo en la empresa
- Disminución de la rotación de empleados.
- Las empresas con programas de salud corporativa reducen un 20% el absentismo laboral



**Por cada 1 € invertido en
programas de promoción de la
salud en la empresa, se obtiene un
retorno de 2,5€**

Fuentes: OMS, Harvard Business Review, McKinsey

El bienestar como estrategia empresarial

Diseñamos programas adaptados a cada empresa, **combinando formación, evaluación, acción y seguimiento.**

Plan Empresa Saludable



Nutrición y energía laboral

Gestión de Estrés
y mentalidad

Actividad Física
y Movimiento

Fisioterapia preventiva

Educación Económica
y Financiera para
empleados

Nuestras formaciones:

Formaciones presenciales y online completamente bonificables. FUNDAE

SALUD FÍSICA

- 11010 Espalda saludable
- 11015 Masajes terapeuticos y automasaje
- 11020 Movilidad y estiramientos para profesionales
- 11025 Entrenamiento físico adaptado al ámbito laboral

SALUD MENTAL

- 11030 Gestión del estrés en profesionales
- 11040 Autocontrol emocional y gestión de emociones
- 110460 Comunicacion y resolución de conflictos en el entorno laboral
- 11070 Liderazgo y gestión de equipos en empresas

CUERPO Y ALIMENTACIÓN EN EQUILIBRIO

- 11045 Alimentación, descanso y mindfulness para rendir mejor
- 11046 Alimentación energética y rendimiento
- 11050 Alimentación en el trabajo
- 11051 Alimentación en tupper saludable y comer bien en el trabajo

Programas modulares

- Presenciales y online
- Subvencionables a 3 y 6 meses



Subvenciones dirigidas a la realización de acciones que contribuyan al bienestar laboral en centros de trabajo (Año 2026)

Convocar para el año 2026, en régimen de concesión directa, subvenciones públicas dirigidas a la promoción de...

 012jcyL /



Plan Bienestar laboral

ALIMENTACIÓN

11045

Alimentación, descanso y mindfulness para dormir mejor

FISIOTERAPIA

11046

Masajes terapeuticos y automasaje

PSICOLOGÍA

11050

Comunicación y resolución de conflictos

DEPORTE

11051

Entrenamiento físico adaptado al puesto laboral

Opción 1 Bonificación 100% con Fundae



Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



1. Comprobar el crédito formativo disponible de la empresa

Puede consultarlo:

- Tu gestoría.
- Vosotros a través de FUNDAE (si cuentas con certificado digital; te enseñamos cómo hacerlo).
- Nosotros, mediante un Contrato de Encomienda (sin coste para vuestra empresa).

2. Decidir cuánto crédito queréis utilizar

- Podéis elegir si preferís realizar la formación bonificada con el 100% del crédito o una parte
- Gestionarla fuera de la bonificación.

3. Elegir el tipo de formación

- Una acción formativa concreta,
- Un programa modular personalizado adaptado a vuestras necesidades.

4. Reunirnos para estructurarlo y ponerlo en marcha

- Definir calendario
- Formato
- Contenidos
- Comenzamos el proceso.

Opción 2: Subvención con

Información aquí:

Subvenciones dirigidas a la realización de acciones que contribuyan al bienestar laboral en centros de trabajo (Año 2026)

Convocar para el año 2026, en régimen de concesión directa, subvenciones públicas dirigidas a la promoción de...

 012jcyl /



1. Revisar si se cumplen los requisitos

- Ser titular de un centro de trabajo en Castilla y León.
- Estar al corriente de obligaciones tributarias y Seguridad Social
- No estar sancionada por infracciones en materia de salud laboral
- Acreditar la implantación de un modelo de gestión preventiva conforme al RD 39/1997
- Cumplir con normativa de igualdad y discapacidad si procede

2. Decidir las actuaciones se encuentran directamente vinculadas a la Evaluación de Riesgos y a la Planificación de la Actividad Preventiva de la empresa.

ALIMENTACIÓN

DEPORTE

PSICOLOGÍA

FISIOTERAPIA

3. Elegir el presupuesto del proyecto: asciende a un total de 18.000 euros, respetando los límites establecidos en la convocatoria para el Grupo B y la cuantía máxima de 4.000 euros por tipo de servicio.

Desglose del presupuesto hasta:

- Nutrición laboral 4.000 €
- Fisioterapia 4.000 €
- Psicología y salud mental 4.000 €
- Actividad deportiva 4.000 €
- Terapia ocupacional 2.000 €

TOTAL

18.000 €

Financiación:

- Importe subvencionable (85 %): 15.300 €
- Aportación de la empresa (15 %): 2.700 €

4. Presentar en Plazo:

Del 28 de enero al 27 de febrero de 2026.

Presentación: Electrónica (certificado digital / formulario web).

Periodo subvencionable:
1 de agosto de 2025 – 31 de julio de 2026.

Opción 3: Subvención con



+ Bonificación con

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



1. Elegir el presupuesto del proyecto asciende a un total de 18.000 euros, respetando los límites establecidos en la convocatoria para el Grupo B y la cuantía máxima de 4.000 euros por tipo de servicio.

Desglose del presupuesto hasta:

- Nutrición laboral 4.000 €
- Fisioterapia 4.000 €
- Psicología y salud mental 4.000 €
- Actividad deportiva 4.000 €
- Terapia ocupacional 2.000 €

TOTAL

18.000 €

Financiación:

- Importe subvencionable (85 %): 15.300 €
- Aportación de la empresa (15 %): 2.700 €

2. Utilizar el crédito de Fundae por la cantidad que aporta la empresa

- Ejemplo: 2700€



Entrena tus Hábitos



Carolina García Garzón
carolinagarcia@entrenatushabitos.com
Teléfono: 722 12 72 78
www.entrenatushabitos.com

