relax in company

MENÚ 2027

Charlas y experiencias de bienestar para tu equipo

Bienestar que entra en la agenda: charlas prácticas, dictadas por profesionales, que se adaptan a la jornada de trabajo y dejan herramientas que se pueden usar desde el día siguiente.

> *Más de 16 años acercando bienestar a empresas de todo el país.*

Elegí el formato

Charla

45 min + 15 de preguntas · Virtual o presencial

Para empezar, para una fecha especial o para abrir un tema con el equipo.

Ciclo

4 a 6 encuentros de 45 a 60 min · Virtual o presencial

Para que el cambio se sostenga: un tema trabajado en profundidad a lo largo de semanas.

Workshop

2 a 3 horas · Presencial

Para equipos de liderazgo, jornadas de planificación o encuentros fuera de la oficina.

Jornada de bienestar

Medio día · Presencial

Charla + masajes, pausas activas o meditación. Ideal para fin de año, semana del bienestar o eventos internos.

Todas las propuestas incluyen

- Profesionales especializados en cada tema.
- Coordinación completa con RRHH: fecha, modalidad, convocatoria y logística.
- Cobertura en CABA, GBA e interior del país.

relax in company

MENÚ 2027

Ciclos

4 ENCUENTROS

Movete

Coaching deportivo

Con Juan Pablo Franchini

1. Lo que el sedentarismo le hace al cuerpo
2. 15 minutos alcanzan: el mito de no tener tiempo
3. La rutina esencial
4. El efecto dominó

6 ENCUENTROS

Comer bien, vivir mejor

Nutrición

Con la Lic. Ximena Barcia

1. Mitos de la alimentación
2. Comé para rendir
3. Nutrición express
4. Armá tu plato ideal
5. Comer con conciencia
6. Hábitos que se sostienen

6 ENCUENTROS

Equilibrio

Bienestar emocional

Con Pato Rodó

1. Gestionar el estrés
2. Escuchar las emociones
3. Poner límites sin culpa
4. Comunicación no violenta
5. Navegar el cambio
6. Reconectar con el propósito

Cualquier encuentro de un ciclo se puede contratar también como charla individual.

Charlas médicas

Prevención y cuidado de la salud, con médicos especialistas

- Cáncer de mama
- Cáncer de ovarios y HPV
- Cáncer de próstata
- Dermatología: skin care y protección solar
- Tabaquismo
- Hepatitis
- HIV y ETS
- Medicina del viajero
- Adicciones
- La importancia de donar sangre

RCP y primeros auxilios

Con el Dr. Martín Lazarús del Castillo

90 minutos · Hasta 35 personas · Con certificado

Capacitación práctica para saber cómo actuar ante una emergencia en el trabajo: reanimación cardiopulmonar, uso del DEA (desfibrilador), atragantamiento y primeros auxilios básicos.

NUEVO

Control de lunares (Skin Check)

En la empresa · Médicos dermatólogos · Turnos de 20 min

Un dermatólogo revisa los lunares de cada persona en la misma oficina y da recomendaciones de cuidado y protección solar. Ideal para combinar con la charla de dermatología antes del verano.

Para sumar a cualquier propuesta

- Masajes en la oficina
- Pausas activas
- Yoga y stretching
- Meditación
- Meditación sonora

¿Armamos la propuesta para tu equipo?

Contanos cuántas personas son, qué formato te interesa, dónde están y una fecha tentativa. Te armamos una cotización a medida.

info@relaxincompany.com
WhatsApp 11 5177-1100
relaxincompany.com

CONFÍAN EN NOSOTROS Toyota · Tecpetrol · ESAB · McCain · Philips · Radio Mitre · Carrefour