

PROMOVEMOS LA CULTURA DE BIENESTAR



HiperActiva
Salud & Bienestar

**Brindamos experiencias
significativas de Bienestar para
fortalecer entornos de trabajo
seguros, saludables y humanos a
traves de nuestra metodología
HiperActiva**

Contáctanos



+57 300-754-5031



Eje cafetero, Colombia



hiperactiiva@gmail.com



**Recreación
Educativa**



**Actividad
física**



**Educación
en salud**

Metodología HiperActiva

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PROGRAMAS Y CURSOS HIPERACTIVOS

Formamos en cultura organizacional y de bienestar entrenando a tu equipo de trabajo en practicas de trabajo saludable.



ACTIVIDADES Y JORNADAS DE BIENESTAR

Sensibilizamos en la importancia del autocuidado en el entorno laboral a traves de mas de 45 formas de



PERSONAJES LUDICOS

Interpretamos las situaciones de la vida diaria de forma cómica, divertida y reflexiva con personajes artísticos de alta calidad



CONVENIOS Y TARIFAS DEL SERVICIO

Entérate de los grandes beneficios, descuentos, red de apoyo de tomar la decisión de unirte a la comunidad HiperActiva.



ACUERDOS DE SERVICIOS

Es importante darte a conocer los detalles de la prestación de nuestros servicios.



PROGRAMAS Y CURSOS



El programa de bienestar laboral está diseñado para crear experiencias de aprendizaje en bienestar físico, mental y emocional en los colaboradores, así mismo complementar y potencializar los propósitos del plan estratégico y del sistema de seguridad y salud de la organización que lideras.

Durante un año entrenaremos y formaremos a tu equipo con el objetivo de **fortalecer la cultura de bienestar, laboral y de calidad** a través de nuestra metodología activa en educación lúdica y actividad física laboral.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

- Formación en prácticas de trabajo saludable para aprender a CUIDARSE Y TRABAJAR INTELIGENTEMENTE.
- Servicios modalidad híbrida (presencial y/o virtual)
- Diseño e implementación del programa
- Duración del programa: 03, 06 o 12 meses.
- Intervención mensual: 07 sesiones (4 pausas activas, 02 clases de actividad física y 1 capacitación lúdica)
- Apoyo en la semana de la salud
- Campañas de promoción de la salud laboral y prevención de la enfermedad laboral articulado con el calendario de la OMS, OIT y fechas especiales.
- Descuento del 15% en eventos empresariales
- Descuento del 10% en kit HiperActivo y snacks saludables empresariales.

1

PROGRAMAS

El valor de los programas de bienestar laboral y formación empresarial varía de acuerdo al tamaño y localidad de la empresa.

BIENESTAR LABORAL

4 Pausas activas
2 Clases grupales
1 Capacitación

\$390.000

CLUB VIRTUAL

4 Pausas activas
2 Clases grupales
1 Capacitación

\$120.000

FORMACIÓN EMPRESARIAL

10 Capacitaciones

\$1.130.000

TE ENSEÑAMOS
CUIDARTE Y TRABAJAR
INTELIGENTEMENTE

1

CURSOS

Los cursos tiene una duración de un mes o hasta agotar las actividades en un periodo de 3 meses.

Salud Mental en el Trabajo

PAUSA ACTIVA

- YogaActiva
- Meditativa

CLASE GRUPAL

- Yoga laboral
- Relajación

CAPACITACIÓN

- Gestión del Estrés
- Taller de Mandalas

Salud física en el Trabajo

PAUSA ACTIVA

- HiperActiva
- BaileActivo

CLASE GRUPAL

- Rumbaterapia
- Ejercicio funcional

CAPACITACIÓN

- Higiene Postural
- ABC de las pausas Activas

Alimentación en el Trabajo

PAUSA ACTIVA

- SaludActiva
- MenteActiva

CLASE GRUPAL

- Cardio Box
- Ejercicio funcional

CAPACITACIÓN

- Alimentación saludable
- Enfermedades No transmisibles

Convivencia en el Trabajo

PAUSA ACTIVA

- RecreActiva
- CoordinActiva

CLASE GRUPAL

- Recreación laboral
- Gimnasia Cerebral

CAPACITACIÓN

- Habilidades Laborales
- Inteligencia emocional

**VALOR POR CADA
CURSO \$500.000**

ACTIVIDADES DE BIENESTAR

2

PAUSAS ACTIVAS



15 MINUTOS DE BIENESTAR

- HiperActiva: Rumba
- BaileActivo: Enseñanza de baile
- YogActiva: Posturas y respiración, masaje
- RecreActiva: juegos de habilidades laborales
- MenteActiva: Estimulación cerebral
- CoordinActiva: psicomotricidad
- Píldora de la salud: ejercicios terapéuticos

60 MINUTOS DE MOVIMIENTO

- Entrenamiento funcional
- Yoga, relajación o stretching
- Rumbaterapia y Cardio Box
- Recreación laboral
- Gimnasia cerebral



ACTIVIDAD FISICA LABORAL

CAPACITACIONES LUDICAS



60 MINUTOS DE APRENDIZAJE

- Actividad física y alimentación saludable
- Descanso e higiene del sueño
- Ergonomía: Higiene postural y manejo de la carga
- Prevención de enfermedades laborales
- Gestión del estrés y Alternativas de relajación
- Habilidades laborales: Liderazgo, trabajo en equipo
Comunicación y resolución de conflictos

AREAS DE FORMACIÓN

MÁS DE 25 TEMAS DE TRABAJO SALUDABLE



HABITOS SALUDABLES

- Actividad física: en el trabajo y en la vida cotidiana
- Alimentación saludable
- Descanso e higiene del sueño
- Prevención del consumo de sustancias Psicoactivas
- Salud mental y emocional
- Enfermedad Crónica No Transmisible
- Practicar de trabajo saludable
- Taller el ABC de las pausas activas



SALUD MENTAL

- Gestión del estrés: alternativas de relajación
- Inteligencia emocional
- Yoga laboral
- Taller de Mándalas
- Gimnasia Visual y Auditiva
- Gimnasia cerebral:
Atención, concentración y memoria



ERGONOMIA

- Ergonomía-
- Higiene postural-
- Prevención de enfermedad laboral específica-
- Ejercicios de prevención y disminución del dolor de espalda-
- Manejo de las cargas-



HABILIDADES LABORALES

- Liderazgo-
- Comunicación-
- trabajo en equipo-
- Toma de decisiones y resolución de conflictos-
- Servicio cliente-
- Sentido de pertenencia-

2

JORNADAS DEPORTIVAS Y CULTURALES

Fomentamos la competencia sana y el trabajo en equipo, la tolerancia y la inclusión. Nuestro propósito es DEPORTES PARA TODOS, Realizamos una ambientación y actitud de Olimpiadas laborales. Las olimpiadas están diseñadas por jornadas de un día o todo un mes.

OLIMPIADAS LABORALES



MAS DE 3 HORAS DE BIENESTAR

- Deportes adaptado e inclusivo al espacio laboral.
- Torneos de juegos de mesa y tradicionales
- Competencia de habilidades mentales

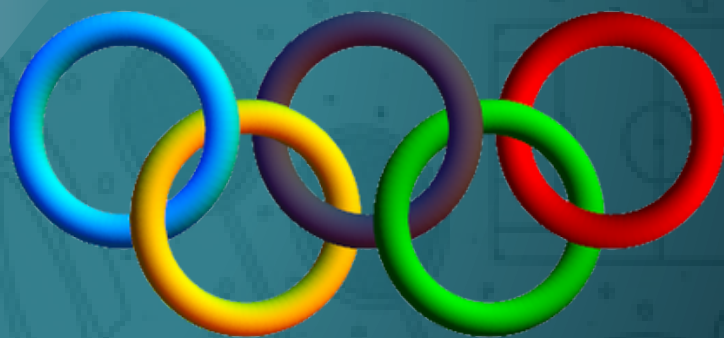
Nuestro principal objetivo es vivir un día lleno de actividades enfocadas en cuidado personal y colectivo a través de actividades, charlas, practicas, comedia enfocadas en temas de salud física, mental y emocional.

03 HORAS DE FORMACIÓN

- Riesgo Cardiovascular
- Día Fitness
- Dia Zen



JORNADAS DE SALUD



OLIMPIADAS LABORALES 2023

INSCRIPCIÓN: 100% ESPIRITU COMPETITIVO

INAUGURACIÓN
EL DIA QUE DESEES RETAR A TU
EQUIPO DE TRABAJO



DISCIPLINAS

- FUTBOLITO
- BALONCESTO
- VOLEY
- TIRO CON ARCO

**TU ELIGES EL PREMIO PARA
LOS GANADORES**

MÁS INFORMACIÓN

 (+57) 3007545031

3

PERSONAJES LUDICOS

MI MENTE



Una viajera del mundo llega a compartirte tips de salud mental resaltando la importancia de las redes de apoyo, meditación, la comunicación e inteligencia emocional

MIMOVITIN



Llega la pesadilla de todo mal sentado y mal parado, mimo llega a imitar tu postura y calificarla, dándote una tarjeta roja, amarilla y verde, luego de pasar por los puestos de trabajo, los reúne a todos para resaltar la importancia de una buena postura, recomendaciones y ejercicios de educación postural.

CORAZÓN



Corazón es un ser humano que se debate entre los buenos y malos hábitos, demostrando siempre el dilema de mostrar la mejor elección para cuidar tu corazón, al final de la actividad se realiza una sesión de rumba de 15 minutos.

4

TARIFAS SIN CONVENIOS

VALORES DESDE

• PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS **\$40.000**

• ACTIVIDAD FISICA LABORAL..... **\$85.000**

• CAPACITACIONES LÚDICAS **130.000**

JORNADAS DE SALUD, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS (3 HORAS DE ACOMPAÑAMIENTO)

- TORNEO DE FUTBOLITO, TENIS DE MESA O JUEGOS DE MESA.
- DIA ZEN
- DÍA FITNESS

\$300.000



5

ACUERDOS DEL SERVICIO

NOSOTROS SOMOS EL EJEMPLO

PARA UN CONVENIO EFECTIVO

- El encargado del convenio debe brindar información pertinente sobre la empresa para ejecutar las actividades de forma idónea para cumplir con los propósitos de la organización. Ejemplo: razón social, dirección, horario de la intervención, recursos físicos, población, cargo, número de participantes y dos contactos de los líderes de proceso.
- Las intervenciones están diseñadas para un grupo máximo de 20 personas y el tiempo de intervención por servicios es:

Pausas activas (15 minutos) – Clases grupales (60 minutos)
Capacitaciones (60 minutos) – jornadas (de 02 horas en adelante)

- La solicitud y programación del servicio debe realizarse de forma escrita por vía WhatsApp, correo electrónico o calendario Google, según se acuerde con el encargado del convenio.
- La confirmación del servicio debe realizarse un día antes de la actividad, la cancelación de este debe ser con dos horas de anticipación como mínimo. En caso tal que el personal de HiperActiva asista al lugar y después de una espera máxima de 20 minutos no se haya desarrollado la actividad o informen sobre la cancelación sobre la hora acordada por parte de la empresa dicha actividad será remunerada por el 50%.
- Los servicios solicitados en horario extralaboral y por fuera del perímetro de la ciudad de Pereira - Dosquebradas tendrán un valor adicional por concepto de viáticos (traslado, transporte, alimentación/festivos y/o horarios nocturnos)

NUESTRAS EXPERIENCIAS

DESDE EL 2019



¡NOS ENCANTA SER PARTE DE TU CULTURA DE BIENESTAR!

