



Birced
Bienestar
Profesional

by Carla González

HAZ QUE TU CUERPO SEA FELIZ CON TU TRABAJO

CONVIERTE TUS RUTINAS LABORALES EN UN ENTRENAMIENTO DIARIO SALUDABLE.



QUÉ

Hemos ideado un método que aplica la sabiduría sobre la mecánica y el funcionamiento del cuerpo para alcanzar una **vida más sana, feliz y satisfactoria.**



Su base es el estudio de los **movimientos habituales rutinarios** que realizamos en diferentes puestos de trabajo para **transformarlos en un entrenamiento saludable y motivador.**

De esta forma, el ir a diario a trabajar se convierte en una oportunidad para **mejorar nuestra salud**, ganar tono muscular, flexibilidad, y agilidad mental.

QUIÉN

Dos personas inquietas, de dos mundos profesionales diferentes, con una motivación y un reto en común: **mejorar la experiencia laboral y la satisfacción en el trabajo.**



Carla González

Socia Fundadora
de Birced Bienestar
Profesional.

Entrenadora personal,
osteópata, nutricionista y
especialista en deportes
asimétricos. Creadora del
método.



Oguz Birced

Socio Fundador de
Birced Bienestar
Profesional.

Director general de
hostelería y marketing
durante 28 años.

POR QUÉ

BAJAS LABORALES: LA CUESTIÓN A RESOLVER.



TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Primera causa de baja laboral en 2018.



COSTE DIRECTO

En 2018 han supuesto un coste estimado de 8.600 millones de euros.



RENDIMIENTO

Los bajos índices de motivación en el puesto de trabajo causan pérdidas del 22% al 39% de rendimiento.



CÓMO

“Con mi equipo seguimos a los trabajadores durante toda su jornada analizando todos los movimientos que hacen. Guiados por nuestros conocimientos en fisioterapia, osteopatía, nutrición, psicología deportiva y medicina tradicional china, elaboramos un informe completo.”

Carla

CONCLUSIÓN

Gran parte de los movimientos habituales realizados en el sitio de trabajo tienen correlación directa con ejercicios de gimnasio. Efectuados de forma consciente y correcta suponen un entrenamiento diario beneficioso para la salud.



SOLUCIÓN

El Método Birced de Bienestar Profesional® enseña a los trabajadores de cualquier área a conocer su cuerpo y a **aprovechar su jornada laboral para convertirla en un entrenamiento muscular y mental**. Y así la energía del trabajo diario sea beneficiosa para el bienestar personal transformándose en un elemento motivador y que cohesiona equipos.



PARA QUIÉN

Cualquier **sector profesional** conlleva una rutina de movimientos.



SERVICIOS

- Economatos y grandes superficies
- Peluquerías y pequeños comercios
- Dependientes y cajeros
- Hostelería y restauración
- Medicina y sanidad
- Educación y docencia
- Limpieza

OFICINA

- Oficinas, recepciones y departamentos administrativos
- Call centers
- Mandos intermedios
- Equipos de ventas
- Cargos directivos

TRANSPORTE

- Aviación y handling de aeropuertos
- Puertos, muelles y servicios marítimos
- Transporte terrestre y ferroviario
- Conducción profesional

INDUSTRIA

- Cadenas de montaje de automoción, otras industrias y fábricas
- Ingeniería y mecánica
- Mantenimiento

RURAL

- Agricultura y ganadería
- Jardinería



PARA 4 GRUPOS PROFESIONALES

1 GRUPO CON ALTO IMPACTO FÍSICO

2 HORAS/DÍA
5 DÍAS
10 HORAS EN TOTAL



2 GRUPO CON MEDIO IMPACTO FÍSICO

2,5 HORAS/DÍA
4 DÍAS
10 HORAS EN TOTAL



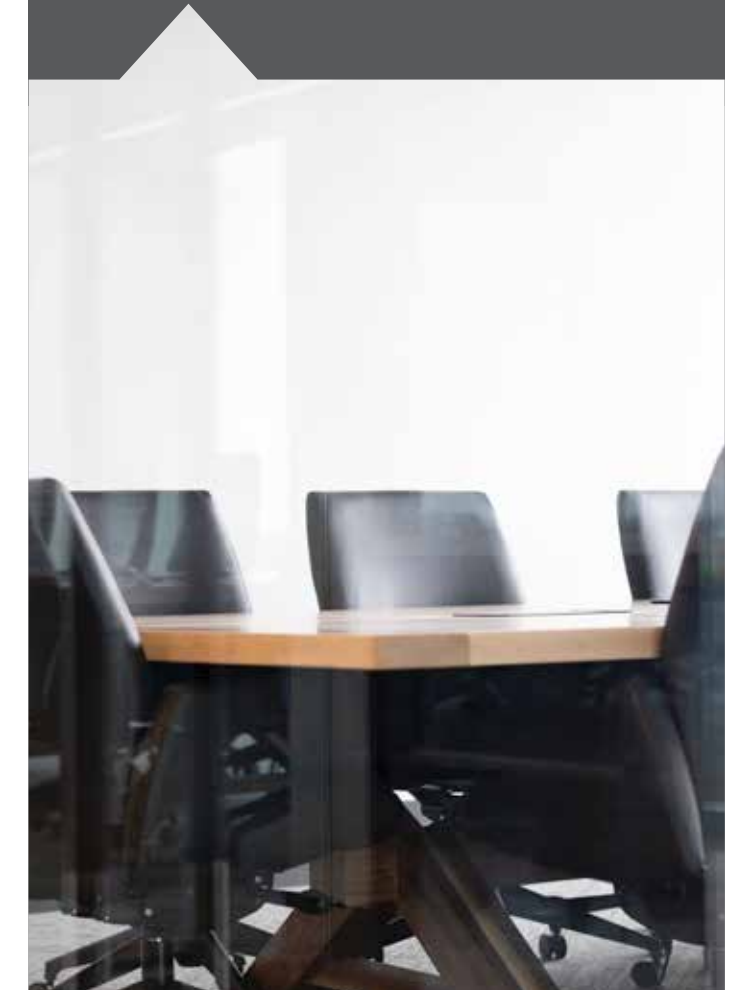
3 ADMINISTRATIVOS

2,5 HORAS/DÍA
4 DÍAS
10 HORAS EN TOTAL



4 DIRECCIÓN Y JEFES DE DEPARTAMENTO

2,5 HORAS/DÍA
4 DÍAS
10 HORAS EN TOTAL



EL BENEFICIO

Beneficios para la empresa, para el empleado y para la sociedad

• Ahorro importante para la empresa al reducir el absentismo laboral.



• Aumento de la salud de la plantilla.



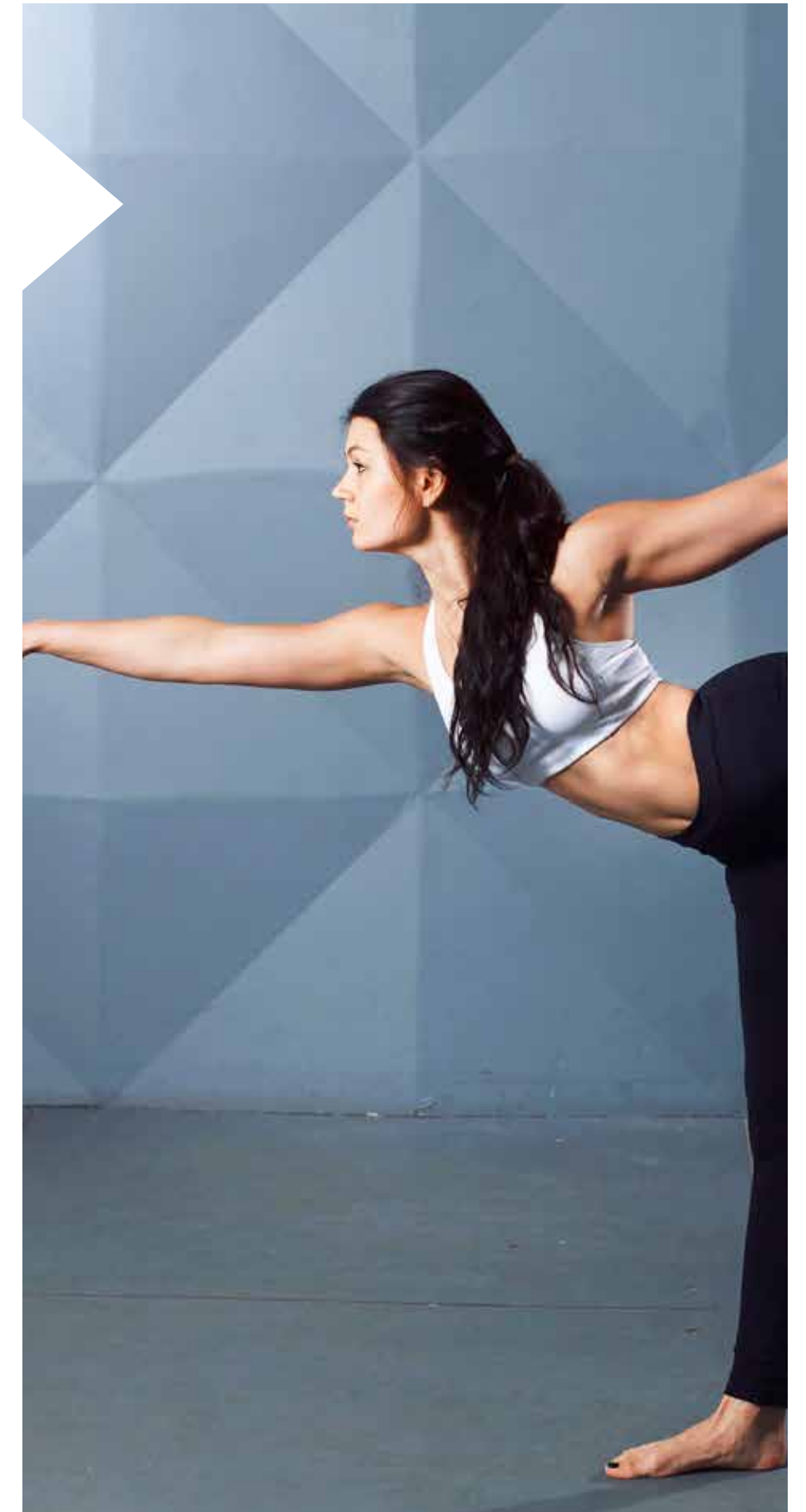
• Aumento de la motivación, la productividad y el sentimiento de equipo.



• Marketing: oportunidad de generar valor interno y externo demostrando la implicación de la empresa con su personal y con la sociedad.



• Coste 0 para el cliente: formación subvencionable al 100% por la FUNDAE.



MÉTODO

Método de tres niveles de 10 horas cada uno:

- INICIACIÓN
- CONSOLIDACIÓN
- AUTONOMÍA

Cada nivel estructurado en:

PARTE TEÓRICA

(45% del tiempo total)

PARTE PRÁCTICA

(55% del tiempo total)



Nivel 1 Iniciación

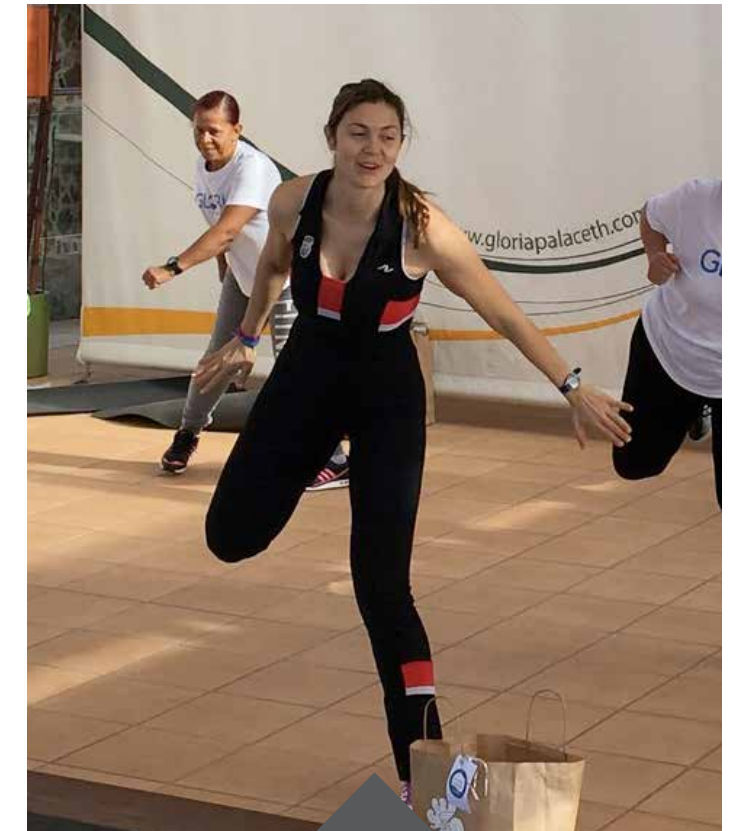
Tras el estudio de los diferentes puestos y sus movimientos habituales, se imparte el método a modo de transformación del puesto y acceso al bienestar gracias a la labor profesional.

Los resultados son vivibles a partir del día 1.



Nivel 2 Consolidación

Se amplía y profundiza en el estudio de movimientos habituales, y se imparte un módulo de nutrición innovador y efectivo. Se añaden técnicas de auto-masaje y recuperación.



Nivel 3 Autonomía

LÍDERES DE BIENESTAR. En este último nivel se convierte a los alumnos en Líderes Individuales de Bienestar. Se hacen cargo de su propio bienestar y del de su equipo y participan en la instrucción de las nuevas incorporaciones. De esta forma se crea un cuerpo autónomo y motivado dentro de la empresa, evitando la necesidad de tener que requerir recursos externos para mantener el bienestar de la plantilla.

NOS AVALA

- Más de **500 cursos** impartidos en España entre 2016 y 2019.
- Más de **5.000 personas** que han aplicado el Método con un **98% de satisfacción**.
- **Acuerdos** firmados con varias asociaciones profesionales.
- Entre nuestros clientes se encuentran algunas de las cadenas hoteleras más importantes de Europa, así como empresas de aviación, distribución y grandes superficies entre otros.



A high-angle photograph of a modern workspace. A silver laptop is open on a dark wood desk, with a white mouse to its right. In the foreground, a white, modern-style chair with a dark seat is partially visible. The background is a dark, textured surface, possibly a carpet or rug.

¿EMPEZAMOS A TRANSFORMAR TU COMPAÑÍA EN UNA FUENTE DE BIENESTAR?





Birced
Bienestar
Profesional

info@birced.com
Telf. Móvil:
+34 660 491 999

Calle Amapola 10,
Puerto de la Cruz
38400 Tenerife, España

BIRCED.COM