



EN EL TRABAJO
SALUD ENTRE TODOS
Promoción de la salud en el lugar de trabajo



Bienestar
Emocional^{en el}
Lugar de
Trabajo

¡SÚMATE!

¿QUE ES BELT?

BIENESTAR
EMOCIONAL
EN EL LUGAR
DE TRABAJO

TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL

La Consejería de Salud y Consumo desde el Servicio de Promoción y Acción Local en Salud, está impulsando actuaciones en los centros de trabajo, para que aquellos trabajadores y trabajadoras que lo deseen, puedan mejorar su salud.

Nuestros estilos de vida nos acompañan también al puesto de trabajo, donde pasamos una parte considerable de nuestro tiempo.

CUIDAR EL BIENESTAR EMOCIONAL es tan importante como no fumar, comer saludable, prevenir el sedentarismo y fomentar entornos que nos faciliten cuidarnos.

BELT

¿TE APUNTAS?

Es un programa que aporta recursos para **INCORPORAR HABITOS DE AUTOCUIDADO** que mejoren el autoconocimiento la gestión emocional y la atención plena en el "aquí y ahora" dentro de tu jornada de trabajo.

DIA 1: SESION INICIAL

DIA 2: TALLER ¿COMO LO VEO?

DIA 3: TALLER ¿COMO ME SIENTO?

DIA 4: TALLER ¿COMO ACTUO?

**1 SESION SEMANAL
DE 1 HORA
DURANTE 1 MES**

TALLERES BELT

GRATUITOS

VOLUNTARIOS

DENTRO DE TU JORNADA LABORAL

GUIADOS POR PROFESIONALES



Bienestar
Emocional
Lugar de
Trabajo

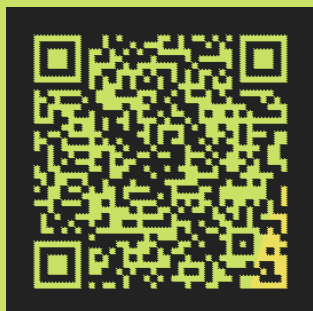
La Consejería de Salud y Consumo
ofrece a los centros de trabajo
que forman parte de la

Red Andaluza de Centros de Trabajo Promotores de Salud

asesoramiento experto en la implantación
del programa, materiales y cartelería
para difundir las acciones,
información sobre buenas prácticas y
novedades en PSLT, acompañamiento en la puesta
en marcha de los talleres
y otros muchos recursos.

¿QUIERES SABER MAS?

[HTTP://WWW.CENTROSDETRABAJOSALUDABLES.ES](http://www.centrosdetrabajosaludables.es)



Consejería de Salud y Consumo
Servicio de Promoción y Acción Local en Salud

Coordinación del PSLT:
m.gomez@juntadeandalucia.es
Carmen Gómez Molera