



IX EDICIÓN

DIRECCIÓN EN BIENESTAR ORGANIZACIONAL

Modalidad virtual

16 de septiembre - 18 de diciembre



PRESENTACIÓN

Fomentar una cultura de bienestar organizacional se presenta como una necesidad innegable en el contexto actual. Reconociendo que la felicidad y el bienestar son esenciales, las empresas buscan estrategias que generen **empleados comprometidos y productivos, clientes leales y resultados sostenibles**.

Es crucial que el bienestar no sea simplemente un adorno temporal utilizado como reclamo o marca. Debe arraigarse en el **ADN de la organización**, gestionarse de manera integral y convertirse en un programa con la colaboración y concienciación desde la Directiva hasta todos los integrantes y colaboradores de la compañía.

Algunas empresas asignan roles específicos como Director/a o Responsable de Bienestar, Head of Health and Wellbeing o Health and Wellbeing Director, mientras que otras optan por consultores externos para diseñar estrategias de bienestar. Independientemente del enfoque, priorizar el bienestar de las personas implica una decisión, no solo un proceso o un departamento. Por lo tanto, requiere la participación de todos los niveles de la organización en un plan estratégico que aborde los pilares fundamentales: liderazgo, comunicación, propósito y valores.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Tomar conciencia de **qué es el bienestar en el trabajo**, por qué, para qué y cómo empezar a integrarla en las organizaciones. Conocer los diferentes **modelos de bienestar**.
- Incorporar conocimientos de la **Psicología Positiva** como parte fundamental en el bienestar. Reflexionar acerca de la importancia de **medir el bienestar organizacional**, adquirir herramientas para el diagnóstico del mismo.
- Saber cómo realizar **Propuestas de Valor al Empleado**, óptimas para la consecución de los objetivos deseados.
- Conocer y reconocer las **emociones**, su impacto personal y profesional; así como su influencia en el **bienestar o malestar**.
- Trabajar en el **autoconocimiento y la autogestión emocional**.
- Reflexionar sobre el **impacto de la comunicación en entornos de bienestar**.
- **Desarrollar las habilidades necesarias** para generar conversaciones poderosas y aumentar el CORE (**Confianza, Orgullo y Reconocimiento**) en los equipos.
- **Adquirir herramientas para la gestión del cambio y de la incertidumbre**.
- Aprender a generar **equipos saludables** de alto rendimiento.
- Trabajar en el autoliderazgo y un Liderazgo. Saber diseñar e implementar un Programa de Bienestar Organizacional.

¿QUÉ VAS A OBTENER?

Titulación en *Dirección en Bienestar Organizacional*.

Titulación Certificada por **Trece Cinco Consultoría**, con la colaboración de **EADE** Estudios Universitarios y la **Fundación General de la Universidad de Málaga**.

¿QUÉ INCLUYE?

6 MÓDULOS FORMATIVOS PRESENCIALES VIRTUALES

7 MASTERCLASSES PRESENCIALES VIRTUALES

CAMPUS ON LINE FORMACIÓN ASÍNCRONA

CREACIÓN DE PROYECTO EN EMPRESA REAL

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

CEO's, Directores de Recursos Humanos y Talento, Mentores, *Coaches y Consultores*, Responsables Departamento Laboral, Emprendedores, personas promotoras del bienestar corporativo, etc.

TU ROL EN LA ORGANIZACIÓN

El profesional que realice esta formación se convertirá en **Director de Bienestar Corporativo**, construyendo organizaciones más felices, sostenibles y productivas. Aprenderá las herramientas más innovadoras para implementar un Plan Integral de Bienestar, ya sea en la organización a la que pertenezca, o bien como agente externo realizando este tipo de intervenciones en entidades empresariales.

Beneficios del Bienestar Laboral

Mejora de la Productividad: Según un estudio de la Universidad de Warwick, los empleados felices son un 12% más productivos que sus colegas menos felices.

Reducción del Estrés: Un informe de la American Institute of Stress revela que el estrés laboral cuesta a las empresas estadounidenses alrededor de \$300 mil millones al año en pérdida de productividad.

Fidelización de Empleados: El informe *"Global Talent Trends"* de Mercer muestra que el 78% de los empleados consideran que el bienestar en el trabajo es clave para ello.

Reducción del Absentismo: Según el Instituto de Salud Laboral, las empresas con programas de bienestar experimentan una reducción del 25% en el absentismo.

Mejora en la Satisfacción del Empleado: Gallup informa que el 63% de los empleados que se sienten bien atendidos en el trabajo están comprometidos con su trabajo, en comparación con solo el 11% de aquellos que no lo sienten.

Aumento de la Fidelidad del Cliente: Un estudio de Harvard Business Review encontró una correlación positiva entre la felicidad de los empleados y la satisfacción del cliente.

Mejora en la Cultura Organizacional: Un informe de Deloitte sugiere que las organizaciones que priorizan el bienestar tienden a tener una cultura empresarial más positiva y colaborativa.

Mayor Creatividad e Innovación: Un estudio publicado en el *Journal of Occupational and Environmental Medicine* encontró que el bienestar laboral está asociado con un aumento en la creatividad y la innovación en el trabajo.

Atracción de Talento: Según el informe *"Workplace Well-being: The Role of Company Culture"* de PwC, el 63% de los candidatos considera el bienestar laboral como un factor importante al evaluar ofertas de trabajo.

TUTORÍA. COORDINACIÓN, APOYO Y SEGUIMIENTO.

- Mentorización
- Conexiones entre alumnos, empresas e Instituciones
- Organización
- Evaluación del Proyecto de Bienestar Organizacional (PBO), realizado durante el curso

MÓDULO I. INTRODUCCIÓN A LA FELICIDAD EN EL TRABAJO. 15 DE SEPTIEMBRE 17H-21H - 16 DE SEPTIEMBRE 17H-21H

Objetivo: Conocer la felicidad en el trabajo, por qué, para qué y cómo empezar a desarrollarla en las organizaciones.

- Felicidad y trabajo: ¿un binomio de actualidad?
- Fortalezas de carácter: el lado luminoso de las personas
- Emociones positivas y sus enemigos
- Compromiso: cuando el trabajo se convierte en pasión
- El cuerpo como aliado
- Relaciones de alta calidad
- Capital psicológico: optimismo, positividad, autoeficacia y resiliencia
- Propósito: los principios que impulsan nuestros fines



MARISA NARANJO. Directora y coordinadora del programa formativo. Fundadora de Trece Cinco Bienestar Corporativo. Colabora con empresas y empleados para impulsar un cambio positivo en la cultura y en el lugar de trabajo.



BELÉN VARELA. Su propósito es el buen trabajo. Con una larga experiencia directiva, ha dedicado los últimos 15 años a la gestión del optimismo en las organizaciones. Docente universitaria y autora de "La Rebelión de las Moscas" (2012) y "Jobcrafting" (2019).

MÓDULO II. ¿QUÉ ES EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL?. FASES Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA DIAGNOSTICAR E IMPLEMENTAR EL BIENESTAR SOBRE EL TERRENO.

29 DE SEPTIEMBRE 17H-20H - 30 DE SEPTIEMBRE 17H-20H

Objetivo: Conocer y experimentar herramientas y recursos prácticos aplicables a la promoción y la mejora del bienestar en el ámbito organizacional.

- Aterrizando y dando sentido a los resultados del diagnóstico realizado
- Tipología de herramientas y recursos al servicio del bienestar corporativo
- Criterios a tener en cuenta en la elección de herramientas y recursos



MARISA NARANJO. Fundadora de Trece Cinco Bienestar Corporativo. Colabora con empresas y empleados para impulsar un cambio positivo en la cultura y en el lugar de trabajo.

MÓDULO III. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

13 DE OCTUBRE 17H-20H - 14 DE OCTUBRE DE 17H-20H

Objetivo: Explorar y comprender las emociones, evaluando su repercusión a nivel individual y profesional. Experimentar herramientas y dinámicas para resolver conflictos y mejorar la relación intrapersonal e interpersonal.

- Introducción. Definición y utilidad de las emociones
- Identificación de pautas emocionales
- Discernimiento de patrones emocionales en las interacciones individuales y grupales
- Exploración de las emociones en entornos organizacionales



CHELO PINEDA. Dra. Psicología e Inteligencia Emocional, Fisioterapeuta y Profesora Universidad de Málaga. Directora de Departamento de Fisioterapia Universidad de Málaga. Psicóloga en el COE (Comité Olímpico Español) y en centros de alto rendimiento con deportistas de élite. Docencia e innovación en tecnología, salud y dolor.

MÓDULO IV. COMUNICACIÓN.

27 DE OCTUBRE 17H-20H - 28 DE OCTUBRE 17H-20H

SESIÓN I. ENEAGRAMAS. Objetivo: Capacitar a los participantes en la comprensión de su estilo de comunicación a través del Eneagrama, centrándonos en la identificación de su tipo predominante y explorando estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.

- Introducción: Presentación del Eneagrama y su aplicación en la comunicación
- Exploración de los Tres Cerebros: cabeza-corazón-cuerpo
- Identificación del Tipo Predominante: Reflexión personal
- Profundización en los Eneatipos: Examinar detalladamente cada eneatispo-
- El liderazgo Hyyge como metodología para asegurar el bienestar

SESIÓN II. Objetivo: Alcanzar una comprensión profunda incluso en los encuentros más desafiantes.

- Analizar el efecto del perfil relacional personal según el Modelo Bridge, destacando especialmente el modo de comunicación.
- Identificar fortalezas y talón de Aquiles
- Explorarlos diferentes perfiles
- Desarrollar habilidades para ajustarse a los diversos perfiles relacionales, promoviendo un liderazgo sostenible y motivador. Evaluar el impacto de los perfiles Bridge en la dinámica de los equipos



ORIOI CABANE. Especialista en Desarrollo de talento y Bienestar Empresarial.



MARISA NARANJO. Directora y coordinadora del programa formativo. Fundadora de Trece Cinco Bienestar Corporativo. Colabora con empresas y empleados para impulsar un cambio positivo en la cultura y en el lugar de trabajo.

MÓDULO V. LIDERAZGO PARA LA FELICIDAD Y EQUIPOS SALUDABLES DE ALTO RENDIMIENTO.

10 DE NOVIEMBRE 17H-20H - 11 DE NOVIEMBRE 17H-20H

Objetivo: Trabajar las principales dimensiones de los equipos para desarrollar un alto desempeño, resultado de una perfecta combinación entre las fortalezas de la positividad y la productividad.

- Dimensiones clave de los equipos de alto rendimiento. El papel esencial del bienestar y la felicidad en su desarrollo
- El rol del líder en la evolución de un equipo. Necesidades a satisfacer según las fases de Tuckman
- Estrategias y técnicas para que un equipo supere las disfunciones habituales según Lencioni y que evolucione de manera saludable hacia la excelencia



CARLOS JORDANA. Licenciado en Derecho. *Executive Coach* y facilitador de Dinámicas de Alto Impacto. Con su proyecto de consultoría The Chief Happiness Officer, ayuda a las organizaciones a ser más exitosas promoviendo la felicidad y el bienestar.

MÓDULO VI. PRESENTACIÓN DE PROYECTOS Y DINÁMICA DE COACHING GRUPAL.

15 DE DICIEMBRE 16H-21H - 16 DE DICIEMBRE 16H-21H

Presentación de los proyectos realizados por cada equipo de trabajo

MASTERCLASS I. INSTAURANDO LA CULTURA DE BIENESTAR EN UNA GRAN EMPRESA.

22 DE SEPTIEMBRE

BELÉN VISCASILLAS. *Head of Health and Wellbeing* en **Ferrovial**



MASTERCLASS II. KPI'S COMO PUNTOS DE PARTIDA EN IMPLEMENTACIÓN DE BIENESTAR.

6 DE OCTUBRE

SERGIO CANCELO. Co-fundador *Happyforce*



MASTERCLASS III. CASO DE ÉXITO EN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN CULTURAL.

20 DE OCTUBRE

SOFÍA RODRIGO. CEO y fundadora de *Your Growth Talent Partner*



MASTERCLASS IV. INSTAURANDO LA CULTURA DE BIENESTAR EN UNA GRAN EMPRESA.

3 DE NOVIEMBRE

MARA PORRAS. *Health and Wellbeing Director* en **Sanitas**



MASTERCLASS V. DEPORTE Y BIENESTAR.

17 DE NOVIEMBRE

BERNI RODRÍGUEZ. Presidente **Proyecto 675** y socio fundador **FWO Sports Group**.
Ex-jugador profesional de baloncesto



MASTERCLASS VI. EXPERIENCIA EMPLEADO.

24 DE NOVIEMBRE

BELÉN GONZÁLEZ. WOW manager. Experience Designer. Humanización de proyectos. Diseño centrado en las personas. Human Centric. Fundadora **BEEX**



MASTERCLASS VII. INSTAURANDO LA CULTURA DE BIENESTAR EN UNA GRAN EMPRESA.

1 DE DICIEMBRE

CRISTINA DOSIL. Responsable de Seguridad, Salud y Bienestar en **Hijos de Rivera, S.A.U** (ESTRELLA GALICIA)



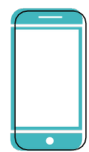
INSCRIPCIONES

- Valor económico: 1.900 euros 15% descuento en las inscripciones anteriores al 20 de agosto.
- Precio final 1.615 euros. 20% descuento en empresas con más de 1 participante. Precio final
- 1.520 euros por participante.
- Fecha: 15 de septiembre al 16 de diciembre de 2026.
- Bonificable por FUNDAE por participante de cada empresa: 1.276 euros.



Correo electrónico

info@trececinco.com



Teléfono/ whatsapp

611 144 232

* posibilidad de hacer algún cambio durante el transcurso del programa por causas ajenas a la organización



*Organizaciones que han realizado la formación

Con la colaboración de



"SÉ EL CAMBIO QUE QUIERES VER
EN ELMUNDO"

Mahatma Gandhi