



DUBIUM  
CAPACITACIÓN

# PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS DIVERTIDAS Y REFLEXIVAS

[dubium.com.ec](http://dubium.com.ec)

# ¿Por qué el nombre?

La **pausa activa** promueve actividad física enfocada a **mejorar movilidad articular**. Realizar estiramientos y movimientos para disminuir el **estrés laboral**.

## FACTORES

### ACTIVA

Mantiene alerta al empleado.



### DIVERTIDA

Ejercicios novedosos no tradicionales, la gente se divierte.

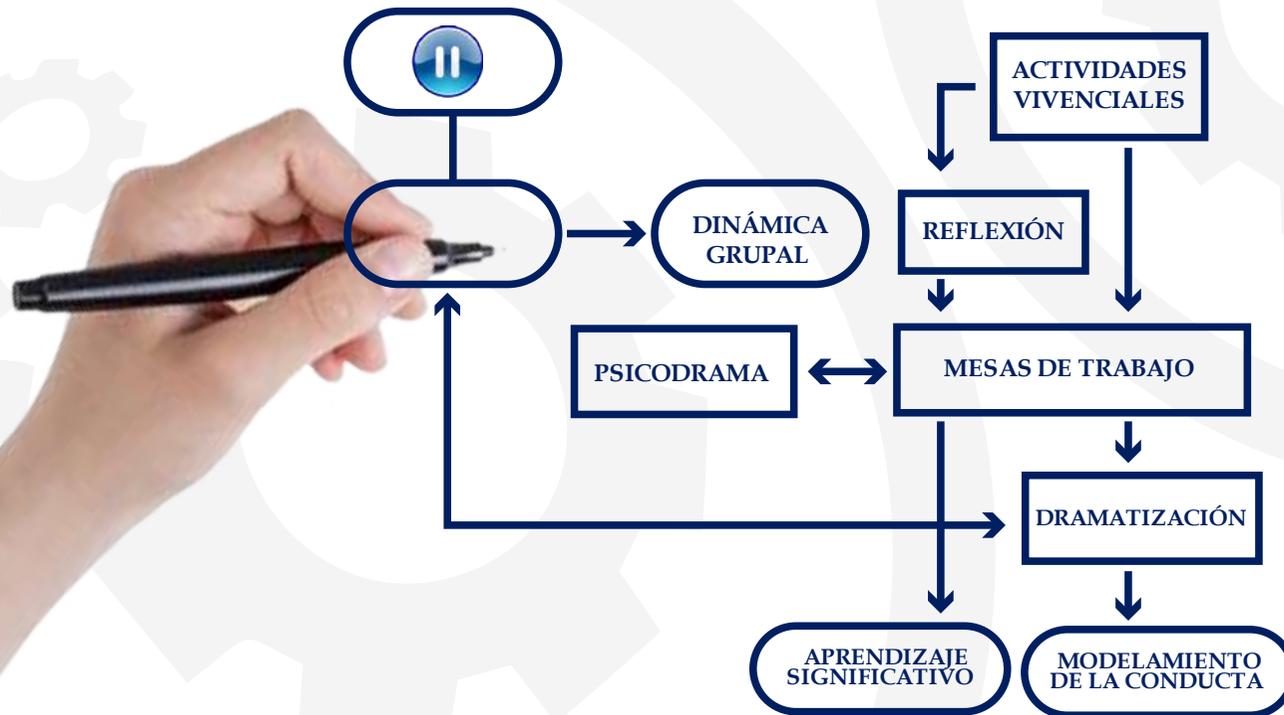


### REFLEXIVA

Los empleados interiorizan el autocuidado alineado a la estrategia de área y corporativa.

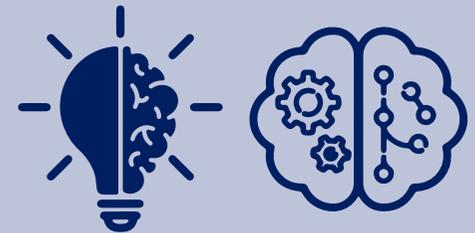


# Bases teóricas y metodológicas



## Aspectos que trabajamos

- Inteligencia Emocional
- Estimulación Cognitiva
- Aprendizaje Acelerado
- Neurociencias



# Primer Momento

## Interiorización y Lanzamiento

### OBJETIVO

Crear conciencia de la importancia de la pausa dentro de la Jornada de trabajo.

### ¿QUÉ UTILIZAMOS?

- La diversión y la reflexión son nuestros pilares.

**Duración: 3 horas**



# Segundo Momento

## Formación de Líderes para Aplicar la Pausa

### OBJETIVO

Con La Formación, el LÍDER logra aprender y aplicar estrategias, para desarrollar y mantener el equilibrio Biopsicosocial en el medio laboral, de tal manera que se vuelve aliado estratégico para la prevención de enfermedades y riesgos laborales.

### ¿QUÉ UTILIZAMOS?

- Aplicamos 8 horas de aprendizaje y técnicas, que permiten la sostenibilidad en la ejecución del Programa dentro de su equipo a cargo, ideal para brigadistas

**Duración: 8 horas**

[dubium.com.ec](http://dubium.com.ec)



# Tercer Momento Seguimiento del Programa

## OBJETIVO

Acompañar a los líderes en el mantenimiento del Programa, para pausa que la rutina de la pausa sea parte de la Cultura de la organización

## ¿QUÉ UTILIZAMOS?

- Durante los tres siguientes meses posteriores al lanzamiento del Programa, nuestros instructores realizarán seguimiento mensual, virtual o presencial (a todo el grupo simultáneamente), para conocer los avances, apoyar y mantener la ejecución de las pausas activas divertidas y reflexivas

**Duración: 1 hora mensual**



# Propuesta de Valor e Inversión



Un instructor especializado en Neurociencias quien estará a cargo del lanzamiento, capacitación de formadores internos en la organización y tres sesiones de seguimiento en sitio o virtuales. Las tres sesiones de seguimiento (una mensual) serán a partir de la fecha de finalización del taller de formación de líderes internos.



Video de lanzamiento del Programa de Pausas Activas, Divertidas y Reflexivas que servirá para sensibilizar a los colaboradores de la organización y de material de apoyo para los formadores internos.



Reunión preliminar con el cliente para abordar los temas en los que se debe focalizar Los Ejercicios (ergonomía, comportamientos, etc) para alinear nuestro servicio a la estrategia del área u organización.



Material didáctico para el taller de formación de líderes internos

# Experiencias con Clientes

- Kimberly Clark
- Nestle - Colombia
- Shell - Venezuela
- La Fabril - Ecuador
- Clariant - Colombia
- Pronaca - Ecuador
- Confaoriente - Colombia
- Alfonso Rivas - Venezuela
- Seguros Equinocial - Ecuador
- Ministerio de la Defensa de Colombia



# GRACIAS POR PREFERIRNOS.

Si deseas más detalles sobre nuestros servicios contáctanos

comercial1@dubium.com.ec

comercial2@dubium.com.ec

comercial3@dubium.com.ec

comercial4@dubium.com.ec

0981328342

0994504682

0962302988

0962345588

dubium.com.ec