



**PAUSA ACTIVA**

# **SELAH TRAINING**

*Mejoramos la productividad de su Empresa*

**SELAH  TRAINING**

# Bienvenidos a Selah Training

Somos un grupo de profesionales de Educación Física y Kinesiología que busca innovar la practica de la actividad física en el ámbito empresarial, utilizando para ello métodos de entrenamientos que no solo trabaja la musculatura sino que también proporciona la liberación de tensiones por la carga laboral, buscando mejorar en la productividad y desarrollo de sus contratados. Entendiendo que cada empresa tiene sus complejidades todos los servicios están especialmente diseñados y planificados para las necesidades particulares de cada rubro laboral.

- ✔ Pausa activa
- ✔ Masajes en silla ergonómica
- ✔ Clases de relajación
- ✔ Baile entretenido
- ✔ Eventos deportivos y/o celebraciones.

SELAH TRAINING



Selah Training es una empresa seria que busca avanzar y crecer supliendo las necesidades de las exigencias laborales de estos días y contribuir en la lucha contra los males que aquejan a la sociedad debido al estrés.

SELAH TRAINING  
*Fernanda Praz*



## PAUSA ACTIVA

Es la práctica de actividad física durante la jornada laboral diaria.

Todos los trabajadores de la empresa pueden realizar esta práctica, debido a que este plan de trabajo físico no causa fatiga, ni sudoración por ser de corta duración, en promedio de 10 a 15 minutos.



SERVICIOS PARA EL BIENESTAR DEL TRABAJADOR

# BENEFICIOS

## EMPRESAS

- Reducción del índice de absentismo
- Aumento del rendimiento laboral
- Disminución de los accidentes laborales
- Integración de los trabajadores
- Mejora la imagen de la empresa frente a los trabajadores

## FISICOS

- Prevención de dolencias
- Prevención de lesiones
- Disminución de fatiga muscular
- Prevención del estrés
- Mejora de posturas y el estado de salud en general

## PSICOLÓGICOS

- Mejora del autoestima
- Aumento de la capacidad de concentración
- Aumento de valoración personal en la labor
- Disminución de las tensiones emocionales
- Disminución del estrés

## SOCIALES

- Mejora de relaciones interpersonales
- Mejora de la comunicación interna
- Mejora la dinámica grupal
- Favorece el contacto personal
- Mejora la comunicación externa (clientes y proveedores)







## CONTÁCTENOS

SELAH TRAINING

SANTIAGO CHILE

[WWW.SELAHTRAINING.CL](http://WWW.SELAHTRAINING.CL)