



Elige **Bienestar**

Transitando hacia una **vida saludable**

Un producto de Promoción de Salud y Bienestar

En el camino de seguir fomentando estilos de vida saludables en el trabajo, ofrecemos este servicio que te permitirá abordar temáticas tan relevantes como la alimentación saludable, la actividad física y el manejo del estrés, a través de un trabajo colaborativo que busca no sólo influir en las conductas saludables de los individuos, sino también comenzar a intervenir ciertas condiciones del trabajo que pueden facilitar/dificultar las mismas.



Asesorías definidas de parte de un **profesional**



Estructura determinada, considerando 4 etapas



Material de apoyo descargable



Plataforma de apoyo



Plan de trabajo con actividades **remotas** y **presenciales** con duración de 9 meses aproximadamente




MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



www.mutual.cl

Elige Bienestar

Transitando hacia una **vida saludable**

Un producto de Promoción de Salud y Bienestar

ETAPA 1 COMPROMISO

DESCRIPCIÓN

Sienta las bases del trabajo, verificando el cumplimiento de los requisitos de ingreso.

ENTREGABLES

- Firma de compromiso.
- Conformación de equipo trabajo: de 3 a 5 personas, 1 representante de la empresa, 1 de los trabajadores y 1 del CPHS - diverso en género, edad y jerarquía.
- Capacitación: Promoción de Salud.
- 1 asesoría.

ETAPA 2 REVISIÓN

DESCRIPCIÓN

Diagnóstico del centro de trabajo, con asistencia técnica desde Mutual de Seguridad y participación del Equipo.

ENTREGABLES

- Módulo de promoción de salud que incluye aplicación de cuestionario de hábitos y ejecución de operativo de salud en terreno.
- Revisión de Plan de SSO.
- Revisión Cuestionario Evaluación de Riesgos Psicosociales.

ETAPA 3 PLAN DE TRABAJO

DESCRIPCIÓN

Ejecución de distintas actividades a través de las gestión de 3 módulos obligatorios + integración de actividades propias.

ENTREGABLES

- Módulo de alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés, con actividades remotas y presenciales.
- Subsanan brechas Plan de SSO.
- Aplicación de Cuestionario Evaluación Riesgos Psicosociales en caso de no contar con él previamente (vigencia menor a 2 años).

ETAPA 4 EVALUACIÓN

DESCRIPCIÓN

Seguimiento del plan de trabajo y evaluación de satisfacción.

ENTREGABLES

- Encuesta de satisfacción para el trabajador y la empresa.
- Indicadores de cumplimiento de las actividades.
- Check list de auditoría final.



Trabajo por CT



Requisitos y compromisos de acceso



9 meses de duración aprox.



Autogestionado



www.mutual.cl

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®