



El poder del ejercicio físico para fortalecer a personas y empresas



El cuerpo humano tiene que moverse.

La falta de movimiento causa diversos **problemas** de salud para las personas y empeora variables vitales para el éxito de las empresas.

Por el contrario, el **ejercicio físico regular** se revela como la opción más simple y rentable para **mejorar la salud** y la **competitividad** de las organizaciones.





**PERMÍTENOS
PRESENTARNOS**



¿Qué somos?

Somos una firma especializada en el diseño e implantación de programas de ejercicio físico en el trabajo.

Creemos en el poder del ejercicio físico para cambiar vidas y mejorar empresas, porque cuando estamos en forma, **¡podemos conseguir lo que nos proponemos!**

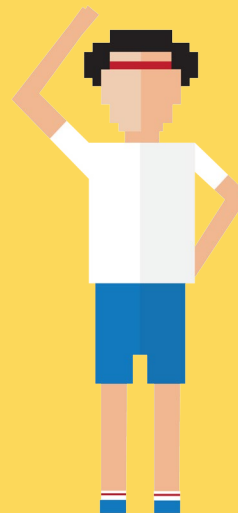


For People and Business

Las personas son los cimientos de cualquier empresa u organización. **Tienen que estar fuertes y motivadas** y solo con su impulso la empresa llegará lejos.

Trabajar sentado, los movimientos repetitivos, el estrés,... Son muchos los condicionantes en el entorno laboral que pueden mermar nuestra salud física y mental.

Nuestro objetivo es **aumentar el bienestar** de los empleados y mejorar variables como la **productividad**, el **absentismo** o el **clima laboral**.



¿QUÉ HACEMOS?

¿Qué hacemos?

Nos apoyamos en las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y trabajamos con el grupo de Investigación Psicosocial y Técnicas Aplicadas de la Universidad Politécnica de Madrid.



VALORACIÓN

Analizamos perfil de los trabajadores, tareas, ergonomía, organización e instalaciones



ESTRATEGIA

Un equipo multidisciplinar discute el caso según parámetros de salud y estudios científicos



DISEÑO

Diseñamos el programa más adecuado, contratamos y supervisamos a los profesionales necesarios



VALIDACIÓN

Prueba piloto para validar o corregir la intervención antes de su comienzo



III
▶ **SERVICIOS** ◀
III



¿En qué te podemos ayudar?

En **Good Shape** diseñamos, implementamos y realizamos el seguimiento de programas de ejercicio físico en el trabajo. Trabajamos siempre con una **base científica y los últimos avances en ejercicio físico, centros de trabajo, cultura del bienestar, resiliencia, transformación,...**y por supuesto con un equipo debidamente cualificado para el desarrollo de las tareas científicas, académicas y técnicas.

Tenemos en cuenta las necesidades de cada empresa y logramos la máxima efectividad en cualquier emplazamiento aprovechando un sistema evidenciado, utilizando las nuevas tecnologías y métodos de investigación para conseguir la **máxima mejora en las variables que preocupan a las empresas.**

En todos tus programas puedes disfrutar de un vídeo corporativo para que tengas un recuerdo del programa, informe completo de análisis y retorno económico, packs corporativos y productos propios por encargo.

Además, desarrollamos nuevos proyectos de investigación científica en la organización de programas de ejercicio físico en las empresas, dentro del **grupo de investigación psicosocial y técnicas aplicadas a la actividad física y el deporte de la Universidad Politécnica de Madrid.**

Descubre todo lo que podemos ofrecerte.



PRODET®

Nuestros programas de **Promoción de Ejercicio en el Trabajo PRODET®** se basan en los hallazgos científicos más relevantes en el campo del ejercicio físico y el centro de trabajo, así como productividad laboral, el rendimiento humano, instrumentación, trabajo en equipo y otras variables que preocupan a las empresas. Pueden ser de gran ayuda para:

- ✓ mejorar la **PRODUCTIVIDAD**
- ✓ reducir el **ABSENTISMO**
- ✓ reducir el **BURNOUT** y el **ESTRÉS LABORAL**
- ✓ mejorar la **CONCILIACIÓN** de la vida personal y profesional
- ✓ mejorar la **SALUD PERCIBIDA**
- ✓ mejorar las **HABILIDADES** y **CAPACIDAD** en el trabajo
- ✓ ayudar en la implantación de **JORNADA INTENSIVA**
- ✓ prevenir o mejorar diversas **DOLENCIAS Y ENFERMEDADES**



PRODET® EBC

Promoción del ejercicio físico en las empresas del bien común

Las empresas del bien común alejan su razón de ser de la competitividad para centrarse en la colaboración. Si el poder del ejercicio físico supervisado puede lograr un objetivo educativo, social o de rendimiento, ¿qué sería capaz de lograr si se aplicara en organizaciones comprometidas con el bien común?

En **GOOD SHAPE** estamos comprometidos con la mejora del rendimiento de estas organizaciones. **Trazamos un plan de acción a fin de potenciar y mejorar los valores recogidos en el balance del bien común a través de programas específicos de ejercicio físico supervisado**, alineándose con la normativa establecida por la Asociación Federal Española Para el Fomento de la Economía del Bien Común.



COWORKING Y TRABAJADORES NÓMADAS

¿Eres un trabajador nómada?, ¿Normalmente trabajas fuera de la oficina o en espacios abiertos?, ¿Frecuentas los centros coworking?

Déjanos ayudarte. Nos adaptamos a tu lugar y ritmo de trabajo. **Diseñamos soluciones adaptadas a tu rutina diaria** programando la dosis de ejercicio físico que necesitas. Hemos seleccionado una lista de ofertas específicas para tu centro de coworking. También podemos visitar tu centro de coworking y ofrecer un asesoramiento sin ningún compromiso sobre cómo utilizar el espacio.



PLANIFICACIÓN Y DISEÑO FUNCIONAL

¿Te gustaría implementar un programa de ejercicio físico en tu empresa, pero no tienes instalaciones? ¿Tienes un espacio de coworking que te gustaría optimizar? ¿Te gustaría diversificar los ingresos de tu espacio? ¿Has pensado en ofrecer un valor añadido a tu sala?

Planificamos y diseñamos integralmente el espacio

donde se desarrolla el programa. Para ello, empleamos una metodología propia basada en un proceso de cálculo de necesidades:

1. Planificación
2. Desglose de propuestas
3. Diseño funcional de instalaciones y espacios
4. Ejecución del proyecto y explotación integra de su oficina activa

Oficinas 360° - Coworking activo

En **GOOD SHAPE** somos partners estratégicos de InMovement, la filial de Life Fitness dedicada a la fabricación y distribución de mobiliario activo en oficinas. Con la finalidad de transformar las oficinas en espacios activos, hemos decidido unir fuerzas para ofrecer un servicio integral adaptado a las necesidades de las empresas.

1. Identificamos las necesidades de las empresas
2. Diseñamos y presupuestamos una oferta de equipamientos y accesorios InMovement acompañados de un programa de ejercicio físico adaptado
3. Aplicamos la propuesta y la supervisamos
4. Planteamos posibles mejores e incorporamos nuevos equipamientos a medida que lo requiera el cliente



PACKS CORPORATIVOS

Todas las acciones saludables que podamos implementar en las empresas son motivos suficientes para creer que una transformación es posible.

Empleados sanos son sinónimo de productividad, y a veces solo hacen falta pequeñas acciones para ponernos

en marcha. Es por ello que diseñamos packs corporativos a medida para esas fechas marcadas en el calendario de tu empresa, para que los empleados guarden un excelente recuerdo de tu compromiso con ellos:

1. Genera valor
2. Rentabiliza tu inversión
3. Aumenta tu Responsabilidad Social Corporativa (RSC)
4. Compromete a tu organización con los hábitos de vida saludables

Llámanos y cuéntanos, hablaremos de soluciones perfectas para tu empresa.



MÁS SOLUCIONES

¿Todavía no eres una empresa activa?

¡No pasa nada! Para eso hemos creado un servicio adaptado a tus necesidades, para

- ✓ Diseño integral de oficinas activas
- ✓ Proyectos de reorganización de oficinas para su conversión en oficinas activas

Soluciones para empresas y organizaciones:

- ✓ Deporte a la carta
- ✓ Sesiones exprés
- ✓ Proyectos personalizados
- ✓ Programas de acceso a las actividades deportivas, el ocio y la vida saludable
- ✓ Formaciones a medida

- ✓ Organización y promoción de actividades de bienestar en las empresas (cursos, jornadas, eventos, torneos corporativos...)
- ✓ Diseño e implantación de planes estratégicos para la promoción de políticas saludables en organizaciones
- ✓ Diseño y elaboración de catálogos y guías específicas de promoción de la salud en organizaciones
- ✓ I+D+i bajo demanda
- ✓ Show sport: líderes del deporte en tu empresa
- ✓ Consultoría y asistencia
- ✓ Organización y gestión de actividades de ocio y recreación en la empresa



TEAM

Víctor Jiménez



- ➔ Investigador especializado en la organización de programas de ejercicio físico en centros de trabajo.
- ➔ Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela y del Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones de la Actividad Física y del Deporte (título conjunto entre la Universidad de Alcalá, Universidad de León y Universidad Politécnica de Madrid).
- ➔ Antes de fundar GOOD SHAPE, fue director de formación de la Asociación de Gestores Deportivos de Castilla-La Mancha, de la que actualmente es secretario.
- ➔ Actualmente trabaja en un estudio pionero sobre tendencias internacionales en la organización del deporte.
- ➔ En el año 2014 recibió el premio a la mejor comunicación en el área de Gestión Deportiva en el VIII Congreso Internacional de la Asociación Española de Ciencias del Deporte.



Aitor Martín



- ➔ Entrenador personal especializado en el diseño, programación y aplicación de programas de acondicionamiento físico general aplicado a la salud y al desarrollo de la fuerza.
- ➔ Investigador adjunto del Instituto de Biomecánica de Valencia sobre ejercicio físico en empresas y promoción de la salud y calidad de vida en entornos empresariales saludables.
- ➔ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Valencia.
- ➔ Máster de Entrenamiento Personal por la Universidad Politécnica de Madrid.



Sara Zafra



- ➔ Entrenadora personal y profesora de clases de danza orientada a los ámbitos gimnásticos y relacionados con el mundo del fitness.
- ➔ Actualmente federada a nivel nacional como gimnasta, formándose a su vez en danza contemporánea y clásica.
- ➔ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con Mención en Salud por la Universidad de Castilla-La Mancha.



Frank Álvarez



- ➔ En sus inicios ya experimentaba la magia del montaje de video y la fotografía con los reportajes sociales, y ahora que se dedica profesionalmente a ello, lo compagina como puede haciendo carrozas, retratos, diseñando carteles, dando cursos y talleres artísticos, entre otras cosas.
- ➔ En su larga lista de oficios por los que pasó hasta dedicarse a su actual vocación, se encuentran el de profesor de secundaria, monitor y director de campamentos juveniles, gerente de una empresa de ocio,...
- ➔ Frank es Licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Castilla-La Mancha.





Tlf. 693 423 033
hola@goodshape.es

.....



WWW.GOODSHAPE.ES