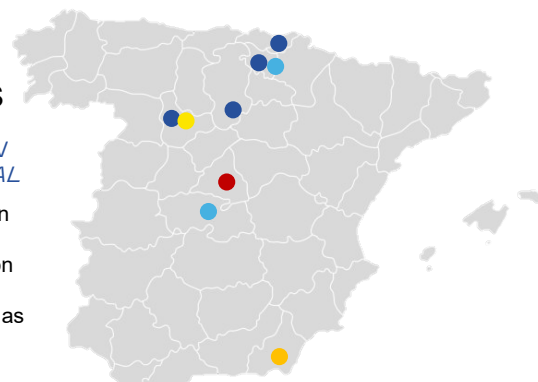




+7.300
EMPLEADOS/AS

IMPLANTACIÓN EN
ESPAÑA Y PORTUGAL

- Centro de producción
- Sede social
- Centro de distribución
- Dirección comercial
- Centro de experiencias



PIONEROS EN SALUD MENTAL

EN MICHELIN, LAS PERSONAS Y SU SALUD SIEMPRE HAN SIDO EL EJE CENTRAL DE NUESTRA GESTIÓN Y CULTURA EMPRESARIAL. CREEMOS QUE EL BIENESTAR EMOCIONAL ES LA BASE DE UNA CULTURA CORPORATIVA SOSTENIBLE.

EN ESTE SENTIDO, NUESTRO PLAN ESTRATÉGICO, "MICHELIN IN MOTION 2030", TRAZA LA HOJA DE RUTA PARA UN CRECIMIENTO EQUILIBRADO QUE GENERE VALOR EN TRES PILARES CLAVE: PERSONAS, BENEFICIOS Y PLANETA. **#MichelinInMotion**

EMPEZAMOS EN 2015...

TALLERES PARA
MANAGERS

SEMINARIOS
TEÓRICO-PRÁCTICOS
CON PSICÓLOGA

ENTREVISTAS ONE-TO-ONE
ENTRE MÁNAGER Y
PSICÓLOGA/O

CURSO DE
DESHABITUACIÓN
TABÁQUICA

TALLERES "ROL EN
EMERGENCIAS"
ACOMPAÑADOS POR
PSICÓLOGO/A

Detección de alcohol y
drogas en
trabajadores/as

Con sesiones Rol Play
para manejo de
situaciones difíciles

Para resolver dudas y
seguimiento de casos

Con intervención de
psicóloga y psiquiatra

Para aprender a
manejar el estrés
propio y situaciones de
otras personas

GUÍA PARA EMPEZAR A MEDITAR

DISPONIBLE DESDE 2022

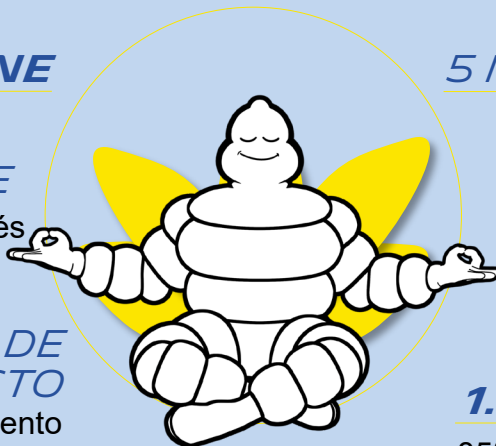
GUÍA **ONLINE**

DESCARGA DISPONIBLE

Medita allá donde estés

**2 SESIONES DE
MEDITACIÓN EN DIRECTO**

En su lanzamiento



5 MÓDULOS TEÓRICOS

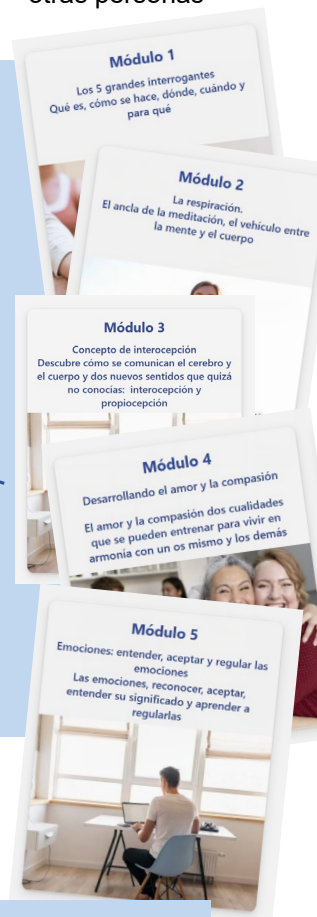
Uno para cada semana, con
vídeo resumen y un audio con
un ejercicio de meditación.

SESIONES GUIADAS

Por una instructora

1.350 USUARIOS/AS

85% de satisfacción



...Y SEGUIMOS:

**Cuestionarios de salud
mental acreditados**
Estudios de vigilancia de
la salud colectiva y
prevención de riesgos
psicosociales

**Campaña de
Autocuidado**



Fase 1:
vídeos



Fase 2:
formaciones en
talleres

**Sesiones de Yoga &
Sesiones de Meditación**
Durante la jornada laboral



**Sesiones de
Mindfulness**
Meditación presencial
para toda la plantilla

**Módulo Mindfulness
sobre estrés y
emociones**

Para
personas
operarias



Para
mandos
intermedios

**Participación en
Teambuildings**
Sesión de gestión de las
emociones con
meditación incluida

**Línea de atención
psicológica 24/7**
Para toda la plantilla y
sus familiares directos



Jornadas de Salud
Sesiones de respiración
consciente, meditación,
relajación del
diafragma... realizadas
previa parada de
producción

Taller de diafragma
El músculo de las
emociones. Seminario
teórico-práctico para
conocer su importancia

**Módulo de Gestión de
Estrés basado en
Mindfulness para
directivos**



Comunicación empática y el
círculo de control

MICHELIN, SIEMPRE PIONEROS, SIEMPRE CUIDANDO, SIEMPRE INNOVADORES