

**Empresas
Saludables**



www.olistiku.com

BROCHURE CORPORATIVO



Cada día se hace más evidente que los problemas personales y laborales de un trabajador afectan su rendimiento laboral, llevándolo a un estado de continua tensión psicológica y muscular, generando dolores de cabeza, dolores lumbares y cervicales, producto del estrés y del sedentarismo.

Lo complaciente de este dilema preocupante, es que existe gran interés de las empresas en mejorar la salud de sus trabajadores, no sólo porque existen normativas que cumplir, sino porque conocen los beneficios y comprueban que sus trabajadores son más eficientes y productivos.

Conocedores de esta problemática apostamos por uno de los pilares de la medicina laboral:

“LA PREVENCIÓN” analizando el mundo empresarial, su actividad física y bienestar, dando origen a diversos programas que no sólo facilitan y fomentan una mejor calidad de vida para los trabajadores, sino que contribuyen al crecimiento de la productividad.

¡Reinventemos la salud laboral! no sólo previniendo los aspectos negativos del trabajo, sino también potenciando los aspectos positivos.

Olistiku SAC

IDENTIDAD CORPORATIVA

Somos Olistiku, su nuevo aliado en el campo del bienestar y la salud corporativa. Anteriormente operamos bajo la razón social de Conexión Corporal, una empresa fundada

en el año 2009 y con más de 10 años de experiencia en el sector. Lamentablemente, debido a los desafíos generados por la pandemia, nos vimos obligados a cerrarla. Sin embargo, no dejamos que estos obstáculos nos detuvieran. En el 2019, nació Olistiku con el firme compromiso de seguir ofreciendo servicios de alta calidad en bienestar corporativo y terapias preventivas. A pesar de nuestra corta trayectoria como Olistiku, contamos con el mismo equipo altamente calificado y con una vasta experiencia acumulada durante más de una década de operaciones como Conexión Corporal.

Nuestro objetivo es ayudar a las empresas a elevar la calidad de vida de sus empleados, promoviendo en las organizaciones una “Cultura de Bienestar” a través de soluciones integrales, que no sólo contribuyan al crecimiento de la productividad, sino a la disminución del ausentismo y al aumento del compromiso de los colaboradores.



IDENTIDAD CORPORATIVA

MISIÓN



Crear una cultura de bienestar en las organizaciones para que el bienestar de los empleados sea un elemento fundamental en la estrategia empresarial.

VISIÓN



Posicionar a Olistiku en el mercado nacional, como una empresa peruana responsable y acreditada por brindar un servicio de calidad.

VALORES



En nuestra empresa, abrazamos valores espirituales que guían nuestras acciones y decisiones. Practicamos la humildad, reconociendo nuestras limitaciones y aprendiendo de los demás. La paciencia nos permite enfrentar desafíos con calma y perseverancia. Fomentamos el respeto, honrando la dignidad y el valor de cada individuo. Finalmente, valoramos la esperanza, manteniendo una visión positiva y optimista hacia el futuro.

Cómo podemos ayudarte

En Olistiku, estamos comprometidos a promover el bienestar laboral y el desarrollo personal en tu organización.

Nuestros servicios están diseñados para fomentar un ambiente de trabajo saludable y equilibrado. Ofrecemos:

- Masajes express en silla o camilla
- Pausas activas / gimnasia laboral
- Talleres de mindfulness (meditaciones, gestión del estrés, terapias de relajación)
- Experiencias de spa en la oficina (manicure, barbería, maquillajes, podología para el personal de mina, charlas de imagen personal...)
- Charlas de bienestar (salud, alimentación saludable, gestión del tiempo, equilibrio vida-trabajo...)

Todo está enfocado en mejorar la calidad de vida en el trabajo. Nuestro equipo trabaja contigo para entender las necesidades de tu organización y crear soluciones personalizadas que promuevan la conexión y el bienestar integral.

Permítenos ser tu aliado en el camino hacia un entorno laboral más positivo y enriquecedor.



PAUSAS ACTIVAS

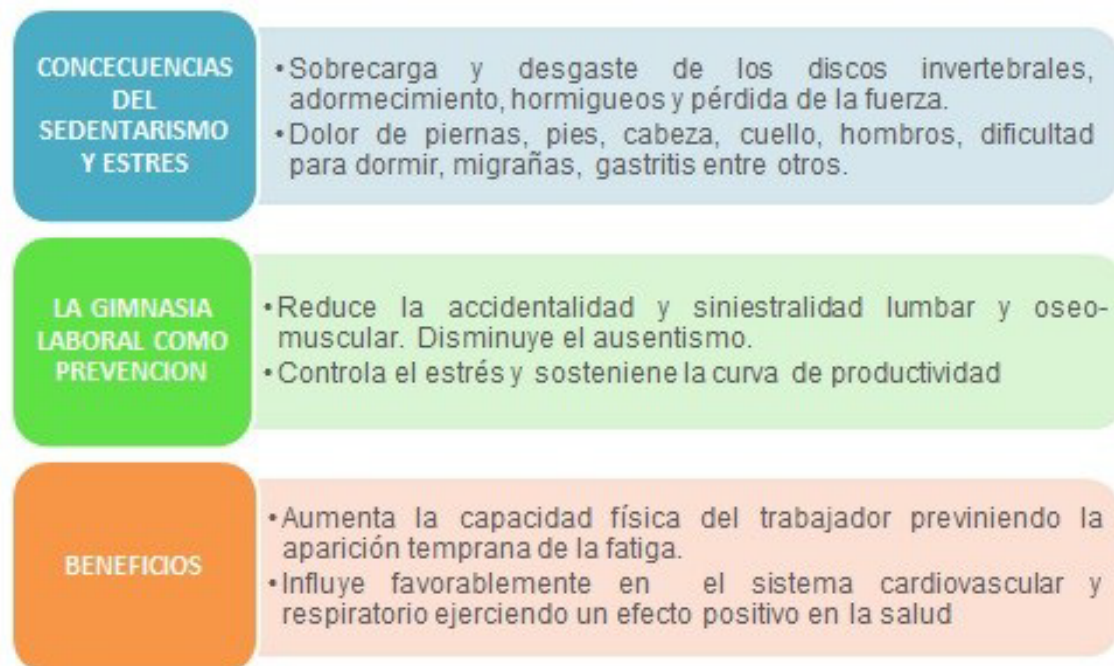
BROCHURE CORPORATIVO

PAUSAS ACTIVAS

Son ejercicios preparatorios y compensatorios, auxiliares en la prevención y en el tratamiento de lesiones músculo esqueléticas; tienen la finalidad de compensar las estructuras físicas más utilizadas durante el trabajo y activar las que no son requeridas.

Los ejercicios son específicos de movimientos sencillos y pausados, consisten en rutinas de musculación, elasticidad y elongación. Se realizan regularmente por un espacio de 15 minutos por grupo humano en el mismo puesto de trabajo. No produce desgaste físico ni sudoración.

Consecuencias, Prevención y Beneficios





MASAJE EXPRESS

BROCHURE CORPORATIVO



MASAJE EXPRESS

El tacto motiva, reconforta, calma y relaja; por eso los masajes son tan beneficiosos para la salud. Mejora el rendimiento generando alivio y buen humor. Son masajes de digitopresión de codo y antebrazo, acompañados de maniobras descontracturantes y de estiramiento para dispensar la tensión muscular en cuello, hombros y espalda.

EN SILLA PARA MASAJES es un masaje de corta duración entre 10 y 15 minutos, realizado en una silla ergonómica diseñada para adoptar una posición anatómicamente correcta, ideal para un máximo confort. El (la) fisioterapeuta se concentra en las zonas del cuerpo que más se resienten por tensión: espalda, hombros, cuello y brazos; además brindan consejería sobre alguna dolencia en particular. Los trabajadores no necesitan desvestirse. El ambiente será acondicionado con aromas esenciales y musicoterapia.

EN CAMILLA es un masaje con una duración de 20 a 30 minutos realizado en camilla; es una terapia de relajación que llevará al trabajador a un descanso profundo, aliviando dolores corporales, reduciendo el estrés y mejorando la circulación. El ambiente será acondicionado con aromas esenciales y musicoterapia.

EN EVENTOS muy utilizado como estrategia de diferenciación al presentar sus productos y/o servicios. Tenemos diversas propuestas para brindar este novedoso servicio; en sus acciones de marketing, capacitaciones, congresos, exposiciones, ferias, lanzamiento de marcas, eventos deportivos, campañas de salud, eventos al aire libre, full day etc. Se traslada mobiliario e implementos para llevar a cabo la atención.



PODOLOGÍA OCUPACIONAL



BROCHURE CORPORATIVO



En diversos sectores como la explotación forestal, la minería, la construcción, la industria manufacturera y la agricultura, se utiliza el llamado calzado de seguridad para proteger la integridad de los pies. Este calzado protege contra traumatismos directos y riesgos químicos, biológicos y ambientales.

Existe una variedad de modelos de calzado en función de los requerimientos y las condiciones de trabajo, pero la mayoría comparte características comunes: son muy rígidos, pesados y no transpiran, lo que puede desencadenar patologías podológicas. Estas afecciones pueden incluir desde ampollas y callosidades hasta problemas más serios como infecciones y deformidades.

Es importante que las empresas consideren la salud podológica como parte de los programas de prevención, ya que las patologías podológicas pueden ser incapacitantes para el trabajador y provocar bajas laborales prolongadas. La salud de los pies es crucial para el rendimiento y la seguridad de los trabajadores.

Contamos con personal calificado y con experiencia en el cuidado podológico, especialmente enfocado en personas que usan calzado de seguridad. Nuestro equipo está preparado para ofrecer evaluaciones, tratamientos y consejos personalizados para prevenir y tratar problemas podológicos, asegurando así que los trabajadores puedan desempeñar sus labores de manera cómoda y segura.



MINDFULNESS



BROCHURE CORPORATIVO

MINDFULNESS

La baja productividad, la presión, las discusiones innecesarias y el agotamiento constante son algunos de los efectos negativos del estrés en el ámbito laboral. Este problema afecta a los trabajadores, y las técnicas de relajación buscan mejorar su estado de ánimo y productividad.

Algunas de las terapias de relajación contra el estrés incluyen el yoga, la meditación, la aromaterapia y los masajes de relajación. Con estas terapias, los trabajadores aprenderán a respirar, concentrarse y relajarse, mejorando su salud mental y física, lo que les permitirá afrontar los desafíos y exigencias profesionales con mayor capacidad.

Además, el mindfulness es una herramienta poderosa que se puede integrar en el entorno laboral para promover la atención plena y reducir el estrés. Nuestro personal calificado y con experiencia ofrece sesiones de mindfulness adaptadas a las necesidades específicas de tu organización, fomentando un ambiente de trabajo más saludable y equilibrado.



COACHING EN SALUD

BROCHURE CORPORATIVO

¿Por qué no consigo adelgazar, ni seguir una dieta?
¿Por qué soy incapaz de mejorar mi imagen y mi salud?
¿Por qué quiero perder peso?

El coaching en salud es una metodología que favorece el cambio y ayuda a alcanzar objetivos tanto en la vida personal como profesional del trabajador. Este enfoque se centra en la salud, reconociendo que la fuerza de voluntad por sí sola no es suficiente para modificar hábitos. Se requiere abordar y resolver problemas emocionales que pueden incluir miedos, estrés, ansiedad, preocupación, desmotivación, angustia, confusión y conflicto.

El coach en salud facilita a los trabajadores el desarrollo de hábitos saludables y el cumplimiento de tratamientos, lo que resulta especialmente valioso para aquellos que enfrentan dolencias y enfermedades crónicas. Al mejorar su calidad de vida, los trabajadores se sienten más motivados, comprometidos y satisfechos en su entorno laboral.

Además, implementar el coaching en salud en la empresa puede traer múltiples beneficios, como:

- **Aumento de la productividad:** Trabajadores saludables son más eficientes y enfocados.
- **Reducción del ausentismo:** Al mejorar la salud general, se disminuyen las bajas laborales.
- **Mejor clima laboral:** Fomenta un ambiente de apoyo y bienestar entre los empleados.
- **Retención del talento:** Empleados satisfechos son más propensos a permanecer en la empresa.
- **Reducción de costos en salud:** Menores gastos en atención médica y tratamientos preventivos.

El coaching en salud no solo beneficia a los trabajadores, sino que también contribuye al éxito y sostenibilidad de la organización al promover un equipo más saludable y comprometido.



CHARLAS DE BIENESTAR

BROCHURE CORPORATIVO

CHARLAS DE BIENESTAR

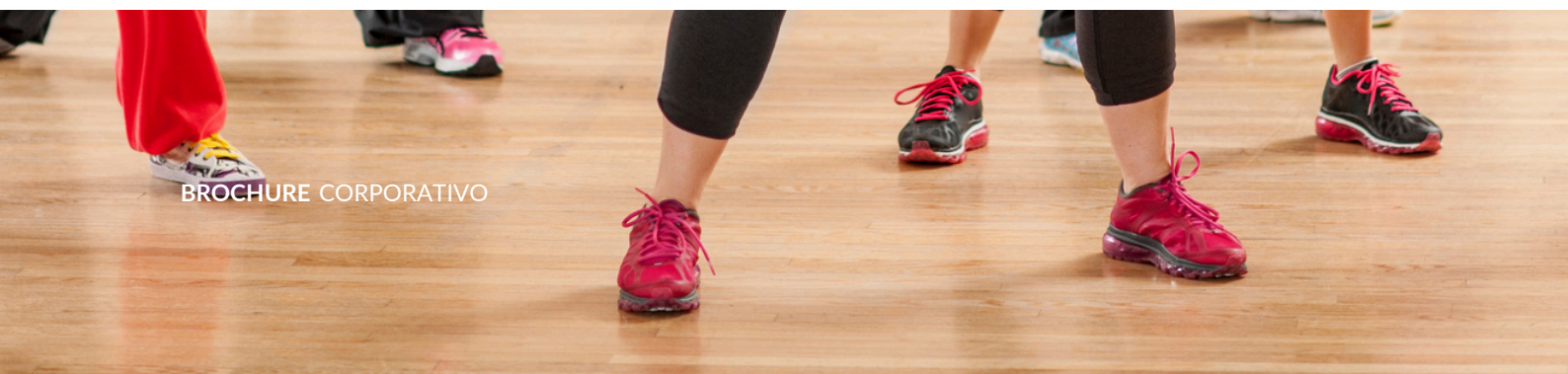
A través de estas charlas, brindamos a los participantes herramientas prácticas y estrategias efectivas para gestionar el estrés, mejorar la comunicación, promover el autocuidado y fomentar un equilibrio saludable entre la vida personal y profesional. Nuestros expertos comparten conocimientos sobre la importancia de hábitos saludables, la resiliencia emocional y la creación de un ambiente laboral armonioso.

Las charlas de bienestar no solo educan y motivan, sino que también fomentan la conexión entre los empleados, promoviendo un sentido de comunidad y apoyo mutuo. Al invertir en el bienestar de tus trabajadores, no solo mejorarás su calidad de vida, sino que también potenciarás su rendimiento y compromiso con la organización.

Permítenos ser tu aliado en la creación de un entorno laboral más saludable y enriquecedor, donde cada empleado se sienta valorado y empoderado para alcanzar su máximo potencial.



FITNESS LABORAL



BROCHURE CORPORATIVO

FITNESS LABORAL

En Fitness Lanoral, creemos que la salud y el bienestar de los empleados son fundamentales para un ambiente laboral productivo y positivo. Nuestra campaña está diseñada para prevenir dolencias y promover un estilo de vida activo a través de clases grupales dinámicas y motivadoras, dirigidas por instructores especializados.

Estas sesiones no solo se centran en mejorar la tonicidad muscular y la salud cardiovascular, sino que también abordan la importancia del bienestar integral. Con actividades como: zumba, full body, taeBo, baile, Pilates, aeróbicos... ofrecemos opciones variadas que se adaptan a todos los niveles de condición física, asegurando que cada empleado encuentre una actividad que le apasione.

Al participar en Fitness Laboral, los trabajadores experimentarán una notable mejora en su energía, reducción del estrés y aumento de la cohesión del equipo. Además, creamos un ambiente relajado y divertido que fomenta la interacción y el compañerismo entre colegas, ayudando a fortalecer las relaciones laborales.

Nos encargamos de llevar todos los equipos necesarios a sus instalaciones, facilitando así la participación de todos. Con Fitness Laboral, no solo invertirás en la salud de tus empleados, sino que también contribuirás a un clima organizacional más saludable y motivador.



EXPERIENCIAS SPA

Nuestro servicio de cuidado corporal mejora la imagen de tus trabajadores y promueve el autocuidado. Este servicio puede brindarse en fechas especiales como el Día de la Madre, campañas de salud, eventos corporativos o como parte de un programa de reconocimiento.

Nos encargamos de trasladar el mobiliario e implementos necesarios para crear un ambiente de relax en tus instalaciones, complementado con música y aromas esenciales, todo a cargo de profesionales con experiencia.

**Manicure, Barbería, Planchado,
Masajes, Podología, Cepillado,
Faciales, Pedicure, Maquillaje,
Depilación con hilo,
Reflexología Facial y Podal
Charlas de imagen personal**

NOSOTROS TE AYUDAMOS A:

Decidir que programa es el más conveniente para la empresa

Organizar e implementar tu programa de bienestar

Elaborar la campaña de difusión

Que tus inquietudes sean absueltas mediante un
asesoramiento permanente

Concientizar a los trabajadores mediante nuestras guías de
salud, boletines y artículos como mejorar su calidad de vida

ALGUNOS RETRATOS DE BIENESTAR

Podología en Duke Carhuaquero



Masajes Arequipa Xtrata



Pausas activas en Duke Cañó del Pato



Pausas activas en minera La Zanja



RETRATOS DE BIENESTAR



RETRATOS DE BIENESTAR



SOMOS SUS ALIADOS



Transforma el Bienestar de tu Empresa Hoy

En **Olistiku**, creemos que el bienestar de tus empleados es la clave para una organización exitosa y productiva. Los responsables de recursos humanos tienen el poder de crear un entorno laboral saludable y motivador. **¡No esperes más para dar el primer paso hacia un futuro más brillante para tu equipo!**

Invierte en el bienestar empresarial y descubre cómo nuestros programas pueden transformar el espacio de trabajo en un lugar donde cada empleado se sienta valorado, motivado y en su mejor estado físico y mental.

¡Queremos ser tu aliado en este camino hacia un entorno laboral más positivo y enriquecedor! Tu equipo merece lo mejor, y estamos aquí para ayudarte a lograrlo.

Actúa ahora y marca la diferencia.

A dotted line starts from the top left, goes down, and then turns right as an arrow pointing towards the teal contact box.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS

WhatsApp: 936827166
hola@olistiku.com
www.olistiku.com