

PROGRAMA DE BENESTAR CORPORATIU

*espai* KAIRÓS

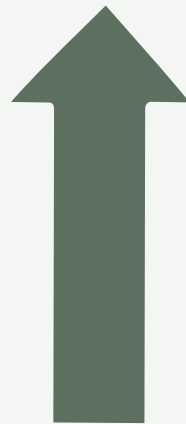
A woman with her hair in a bun, wearing a pink tank top and a watch, is seen from behind, stretching her arms behind her head. The background is a bright, out-of-focus window. The text 'QUÈ APORTA AL MEU EQUIP?' is overlaid in the center of the image.

QUÈ APORTA AL MEU EQUIP?

**ENERGIA** SOSTINGUDA

**RETENCIÓ** DE **TALENT** I  
SENTIT DE **PERTINÈNCIA**

GESTIÓ DEL CANVI I DE  
LA PRESSIÓ



**PRODUCTIVITAT**

ENTORN LABORAL I  
COHESIÓ D'EQUIP

CONCENTRACIÓ

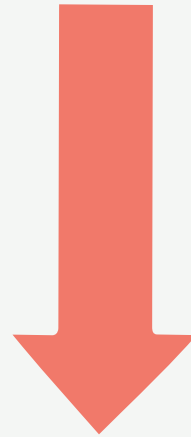
**POSICIONAMENT** EXTERN  
DE L'EMPRESA

**BAIXES LABORALS**

ESTRÈS, ANSIETAT I DEPRESSIÓ

**ABSENTISME**

**ESGOTAMENT O BURNOUT**



INSATISFACCIÓ

**DESMOTIVACIÓ**

ROTACIÓ

SEDENTARISME

QUINS SERVEIS T'OFERIM?

TALLERS  
PUNTUALS

CLASSES  
REGULARS

ESTUDI  
ONLINE

RETIRS \*

\*RETIRS DE DIA O DE CAP DE SETMANA

# TALLERS PUNTUALS

T'ofereim una llista de tallers i la possibilitat d'adaptar-nos a la teva demanda.

GESTIÓ DE L'ESTRÉS, UNA MENT SOSTENIBLE

2 hores

MOBILITAT PER TREBALL D'OFICINA

2 hores

JORNADA DE BENESTAR TRIMESTRAL

3 a 5 hores

TEAMBUILDING AMB ACROIOGA

2 hores

# CLASSES REGULARS

Combinables entre elles, definim junts el **nombre de sessions** i els **estils** que millor encaixen amb el teu equip i creem el teu pack.

MINDFULNESS

PILATES

IOGA RESTAURATIU

BARRE

IOGA DINÀMIC

ENTRENAMENT DE FORÇA

ACROIOGA

CHI KUNG

# RETIRS DE DIA I DE CAP DE SETMANA

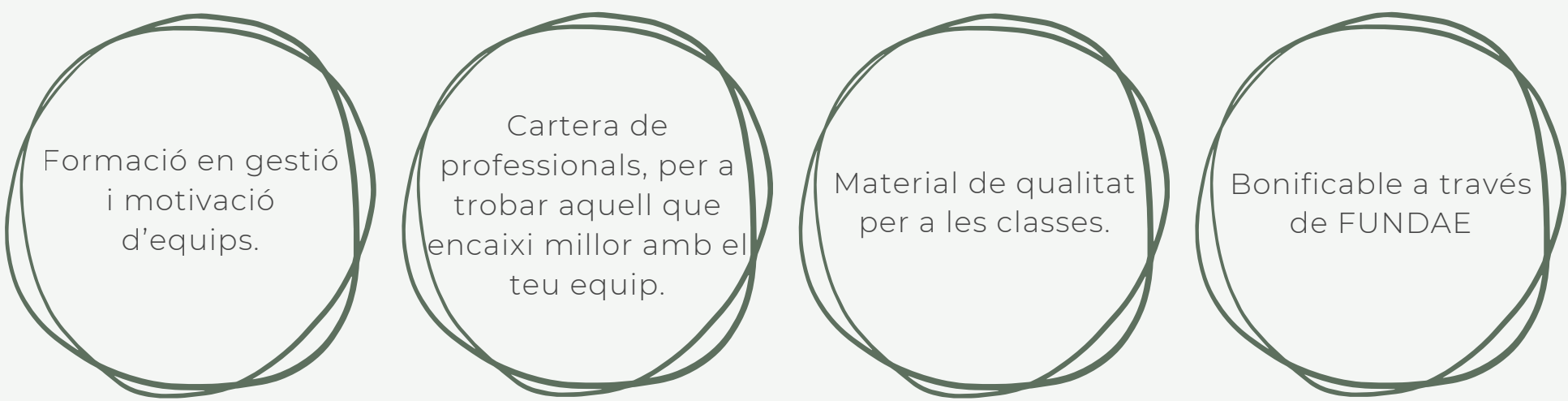
Creem **l'experiència que necessites i que supera les vostres expectatives.**

Ens expliques les teves idees i nosaltres ens encarreguem de la resta.

# ESTUDI ONLINE

Comptem amb un estudi en línia propi amb 100 classes de tota mena, i oferim l'accés complet a empleats. Tant com a benefici únic com una forma de complementar altres activitats presencials.

BENEFICIS QUE ET  
SUMEM NOSALTRES



Formació en gestió  
i motivació  
d'equips.

Cartera de  
professionals, per a  
trobar aquell que  
encaixi millor amb el  
teu equip.

Material de qualitat  
per a les classes.

Bonificable a través  
de FUNDAE

EL QUE DIUEN ALTRES EMPRESES

**Montse, Agent  
immobiliari.**

**Domus**



Les classes han suposat un canvi molt important a l'ambient general de l'oficina, a la nostra gestió de l'estrès i a ser més resolutius davant els problemes del dia a dia.

**Francesc,  
Director d'innovació  
i sostenibilitat.  
Pastas Gallo**



El curs de ioga i mindfulness són un moment que ens canvia tota la setmana, aporta eines per a viure amb més calma i l'equip valora aquest extra que els oferim.

**Markus. Data Monetization.  
DigitalNewX GmbH**



Durant un viatge de feina a Barcelona vam tenir el plaer de rebre una classe de ioga fantàstica, un bon moment per baixar revolucions i continuar amb més força, grans professionals.

**Carme.  
Directora de RRHH.  
FRIME**



Hem notat més compromís amb la seva funció i en molts casos un canvi d'enfoc davant els imprevistos o feines tedioses.

## Con razón el yoga está de moda:

27% menos de ESTRÉS, 30% menos de ANSIEDAD y reducción del 20% en el ABSENTISMO.

## El 64% de los Top Employers en España apuesta por el mindfulness

Top Employers Institute analiza los beneficios de aplicar técnicas de meditación y mindfulness

**COP afirma que más del 50% de empresas que han introducido el yoga en su jornada han visto mejorado su rendimiento y eficacia.**

Según el Consejo General de la Psicología en España (COP), su uso continuado permite aumentar la productividad de las empresas en más de un 15%, ayudando a facilitar un entorno laboral en el que disminuye el estrés mediante un aumento de la concentración en horas de oficina.

## Por qué el 'mindfulness' es beneficioso en las empresas

Entidades como BBVA aseguran que mejora la productividad

## El beneficio social para el trabajador, la nueva apuesta de las medianas y grandes empresas

Según 'Pluxee', el 63% de las empresas con más de 250 trabajadores están ofreciendo diferentes beneficios sociales a sus trabajadores para que puedan ser más felices en su puesto y aumente su productividad.

*εργαστήριο*  
KAI  
RÓS

QUI SOM?

Espai Kairós és un centre de ioga i benestar amb tres sales ubicades al cor de Terrassa.

Des de 2021 ens hem centrat a construir relacions de **tu a tu** amb tots els membres de l'estudi, amb un enfoc a la **qualitat i a l'atenció** apropem diverses disciplines que aporten un **benestar integral**.

Des de 2023 col·laborem amb empreses que ens han explicat com això ha **millorat tant la vida dels empleats** com els **resultats** de la seva activitat. **Volem ajudar-te a millorar el rendiment del teu equip** de la forma més beneficiosa tant per l'empresa com per ells.



QUAN COMENCEM?

*espai* KAIRÓS