

## Cambio de hábitos. Nuevos objetivos. El camino hacia la mejora de la productividad y la salud.



**Palma de Mallorca, 7 de junio de 2023 - 10:00 horas**

**Lugar de celebración:** Salón de actos de Ibermutua  
Calle Blanquerna, 2  
07003 Palma de Mallorca

**Para confirmar asistencia:**

**D. Luis Barceló Montaner**  
e-mail: [luisbarcelo@ibermutua.es](mailto:luisbarcelo@ibermutua.es)  
Teléfono: 971 76 30 92



Haz click para  
acceder al mapa

## Presentación

El establecimiento de costumbres, hábitos y conductas que parecen inamovibles suponen un importante freno para el avance de las organizaciones y de desarrollo profesional de sus trabajadores. La resistencia a modificar conductas establecidas supone un factor de riesgo ante la implantación de nuevos modos de control de actitudes y procesos inseguros y, por tanto, de una adecuada gestión preventiva.

En este taller se abordarán conocimientos y habilidades con objeto de:

- Reconocer, para dismantelar, la zona de procrastinación.
- Determinar cómo nace un hábito, cómo se arraiga en nuestro preconsciente, cómo se estructura y actúa para descontrolar vuestra voluntad.
- Reconocer los hábitos perniciosos, descomponerlos, cambiarlos.
- Descubrir y manejar la emocionalidad ligada a la (im)productividad.
- Definir cómo establecer nuevos hábitos y, desde estos, nuevos objetivos.
- Entender la relación entre Hábitos - Productividad - Salud Laboral.

Está destinado a cualquier persona dentro de la organización y en particular a responsables y técnicos de prevención; directivos de RR.HH. y responsables de felicidad; responsables y/o líderes de equipos.

## Programa

### 10:00 h. Bienvenida y presentación

**D. Eduardo Zurdo Palacios** - Director de Ibermutua en Palma de Mallorca

### 10:10 h. Cambio de hábitos. Nuevos objetivos. El camino hacia la mejora de la productividad y la salud

**D. Carlos Javier Duarte Sánchez** - Director en Commsense D&S

- Zona de confort vs. zona de procrastinación
- Descubrir hábitos "habituales" e improductivos. Descomponer nuestros hábitos para cambiarlos.
- Emociones y hábitos.
- Estructurar nuevos hábitos, individuales y colectivos, desde sus componentes. Fijar hábitos según el valor.
- Hábitos y salud laboral.

### 13:50 h. Programa de gestión de la prevención para Pymes y micro Pymes

**D. Jesús Martínez Matarredona** - Técnico de Prevención de Ibermutua

#### Prevención 10 del INSST

### 14:00 h. Fin de la jornada



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2023