

2025
Dossier España



Birced Bienestar

Método de Bienestar Profesional para Empresas

by Carla González

Del Absentismo a la Presencia Activa

¿QUÉ PASÓ?

Tras el periodo más convulso en la historia reciente de la sociedad, retomamos la actividad... con nuevos retos inesperados.

Lo único cierto es que no hay tiempo que perder, y hay que aprovechar todas las oportunidades que surjan.

Debemos estar preparados, fuertes, sanos, y motivados.



Nuestro Método recoge los movimientos habituales rutinarios de todas las áreas de la empresa, y los **transforma en un entrenamiento saludable y motivador.**



Ayudamos a las empresas a **reducir el absentismo**, aumentar la **satisfacción en el trabajo** y **mejorar el beneficio**, tanto para el empleado como para la empresa.

EL PROBLEMA SIGUE

ABSENTISMO LABORAL: LA CUESTIÓN A RESOLVER.

SATISFACCIÓN EN EL PUESTO DE TRABAJO: LA LLAVE.



TRANSTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Primera causa de baja
laboral en 2024



COSTE DIRECTO PARA LAS EMPRESAS

15.000€ de coste medio
anual por persona de baja



RENDIMIENTO y FALTA DE COMPROMISO

Falta de motivación: Factor 1
de baja productividad

SOLUCIÓN

Garantizamos

DESDE UN

30%

Mejora de
incidencia en
bajas*

El MÉTODO se basa en el equilibrio entre **múltiples disciplinas:**

- Estudio de movimientos habituales
- Psicología deportiva
- Biomecánica
- Sintomatología específica y automasajes

y **técnicas deportivas:**

- Oxigenación y técnicas de respiración
- Equilibrio muscular e higiene postural
- Tonificación muscular y movilidad articular
- Estiramientos y relajación
- ... y mucho más!



Carla González

Socia Fundadora y CEO
de Birced Bienestar
Profesional.

Experta en
biomecánica,
entrenadora personal,
osteópata, nutricionista
y especialista en
deportes asimétricos.
Creadora del Método.



EL BENEFICIO

para la empresa, para el empleado y para la sociedad

- Ahorro importante para la empresa al reducir el absentismo laboral ✓

- Aumento de la salud de la plantilla ✓

- Aumento de la motivación, la productividad y sentimiento de equipo ✓

- Marketing: oportunidad de generar valor interno y externo demostrando la implicación de la empresa con su personal y con la sociedad ✓

- Coste 0 para la empresa: subvencionable al 100% por la FUNDAE ✓



Opción 1
4 días seguidos

FICHA TÉCNICA

DURACIÓN: 10 horas

ESQUEMA DEL CURSO POR ALUMNO

Sesiones de 2,5 horas/día . Durante 4 días seguidos
Máximo 30 alumnos por sesión

RELACIÓN TEÓRICO/PRÁCTICA

45% formación teórica
55% formación y entrenamiento práctico

NECESIDADES PARA IMPARTIR EL CURSO

Aula con proyector y sillas
Esterillas de yoga, agua fresca

CURSO 100% PRESENCIAL

Formación bonificable por la FUNDAE



Todos los cursos son bonificables hasta el 100% por la FUNDAE

En caso de tramitar la bonificación por parte de Birced Consulting, se aplica un suplemento del 10% en concepto de organización.



Opción 2
1 día por semana

FICHA TÉCNICA

DURACIÓN TOTAL: 12 horas repartidas en 4 SEMANAS

ESQUEMA DEL CURSO POR ALUMNO

1 sesión de 3 horas, un día por semana.
Durante 4 semanas seguidas
Máximo 30 alumnos por sesión

RELACIÓN TEÓRICO/PRÁCTICA

45% formación teórica
55% formación y entrenamiento práctico

NECESIDADES PARA IMPARTIR EL CURSO

Aula con proyector y sillas
Esterillas de yoga y agua

CURSO 100% PRESENCIAL

Formación bonificable por la FUNDAE

Todos los cursos son bonificables hasta el 100% por la FUNDAE

En caso de tramitar la bonificación por parte de Birced Consulting, se aplica un suplemento del 10% en concepto de organización.

TRES NIVELES PARA EL ÉXITO

Niveles independientes y combinables



[Haz click aquí y verás el video que lo explica todo](#)



Nivel I Iniciación

Tras el estudio de los diferentes puestos y sus movimientos habituales, se imparte el método a modo de transformación del puesto y acceso al bienestar gracias a la labor profesional. Los resultados son vivibles a partir del día 1.



Nivel II Consolidación

Se amplía y profundiza en el estudio de movimientos habituales, y se imparte un módulo de nutrición innovador y efectivo. Se añaden técnicas de auto-masaje y recuperación.



Nivel III Autonomía

LÍDERES DE BIENESTAR. Los alumnos/as ahora son Líderes Individuales de Bienestar, haciéndose cargo de su propio bienestar y del de su equipo. Y participan en la instrucción de las nuevas incorporaciones. Y así se crea un cuerpo autónomo y motivado dentro de la unidad, haciendo que los efectos perduren en el tiempo.

NUESTRAS CREDENCIALES...

Algunas empresas y entidades con las que hemos colaborado



Desde 2016...

Más de 17.000 personas han aprendido a aplicar el método, en más de 700 cursos impartidos en más de 60 empresas

Y esto es lo que dicen de nosotros:

Haz click en:

[Testimonios 1](#)

[Testimonios 2](#)

Y muchos más en este link:

["Deja que te lo Cuenten"](#)

 Birced Bienestar es miembro de:

 Mesa del **turismo** de España

 **femepa**
FEDERACIÓN PROVINCIAL DE LA RESERVA Y MENA EMPRESA DEL METAL Y NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LAS PALMAS

2025
Dossier España

Del Absentismo a la Presencia Activa

 Birced
Bienestar

Infórmate en:
formacion@birced.com
+34 660 491 999
www.birced.com



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

