

# Programa D.Wellness

## OBJETIVOS

- Contribuir a la salud y bienestar de los empleados reforzando e impulsando hábitos de vida saludables.
- Ofrecer a cada uno de sus profesionales la oportunidad de personalizar, priorizar y mejorar sus experiencias personales focalizadas en tres pilares: BODY, MIND y PURPOSE

## PRIORIDADES

- Nutrición
- Actividad física
- Prevención oncológica
- Bienestar emocional y sueño
- Prevención cardiovascular

## NUTRICIÓN

### Estrategia y actividades

Espacio específico asistencial y de asesoramiento a través de:

- Consulta médica integral y despistaje de enfermedades relacionadas
- Reconocimientos médicos y vigilancia de la salud
- Consulta de nutrición individualizada en el Servicio Médico
- Campañas de difusión de contenidos específicos: intranet y sites, cartelería y mailing.
- Talleres grupales participativos de nutrición

### Objetivos y logros

- Aumentar la adherencia a la dieta mediterránea y conseguir una dieta más saludable.
- Disminuir IMC en trabajadores con sobrepeso.



## MINDFULNESS LIVE Y PENSAMIENTO POSITIVO

### Estrategia y actividades

- Programa evolutivo (iniciación, profundización y consolidación) dirigido al bienestar psicoemocional bajo una mirada holística a través de sesiones experienciales para el conocimiento de técnicas y estrategias para mejorar la atención, concentración y adaptación a nuevos escenarios.

+

- Espacio específico dedicado a la Medicina del bienestar.

### Objetivos y logros

- Mejorar la capacidad de autorregulación emocional.
- Disminuir la dificultad para iniciar y mantener el sueño.
- Alto grado de participación y satisfacción.



## BODY



## MIND



## PURPOSE



## ACTIVIDAD FÍSICA

### Estrategia y actividades

- Creación de clubs deportivos de running, fútbol, baloncesto, pádel, vóley, ciclismo en las diferentes oficinas de España con participación regular en entrenamiento y competiciones con inscripciones financiadas.

### Objetivos y logros

- Aumentar la práctica deportiva con la participación en clubs deportivos corporativos.
  - Grado de satisfacción elevado: creación y refuerzo de vínculos personales y pertenencia al equipo.
- +
- Entrenamientos running con ChemaMartinez para aumentar la motivación, resolución de dudas y mejora de la técnica.



## OFRECIENDO LA MEJOR EXPERIENCIA AL EMPLEADO

- Asistencia médica integral y vigilancia de la salud.
- Being flexible. Programa de flexibilidad y permisos retribuidos.
- Clubs deportivos
- Retribución flexible.
- Plataforma de descuentos
- Estrategia de acción social y sostenibilidad. Solidarios Deloitte
- Plan Familia
- Red alumni



## RECONOCIMIENTOS Y PREMIOS

- Premio a Empresa Más Saludable y Más Solidaria en la Cursa de les Empreses
- El Observatorio de Recursos Humanos (ORH) ha señalado a Deloitte como finalista en la categoría de Healthy Mind en los VII Premios Internacionales de Empresa Saludable.
- Reconocimiento interno YouRock como embajador de vida sana al programa MFLIVE.
- Premio innovación y salud VII edición a la aplicación OBA4COVID.



## D.WELLNESS EN CASA

- Adaptación COVID del programa hacia un modelo más virtual.
- Actividades:**
- Continuidad de videoconsultas y actividad Servicio Médico.
  - Actividades en streaming: sesiones mindfulness, masterclass de cocina y entrenamientos deportivos.
  - Creación de comunidad MFLIVE y grupos de Yammer.
  - Refuerzo de recursos en intranet y mailing.
  - Organización de carreras virtuales.

