

A silhouette of a person with their arms raised in a celebratory gesture, set against a bright sunrise over a city skyline. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The person is wearing a dark long-sleeved shirt and a headband.

RECUPERA  
**EL CONTROL**  
CON EL MÉTODO

  
**nascia**  
WWW.NASCIA.COM

# FORMACIÓN

LA GESTIÓN EFICAZ DEL ESTRÉS,  
UNA INVERSIÓN CON RETORNO  
GARANTIZADO




# **MUCHO MÁS QUE FORMACIÓN**

## INVIERTE EN SALUD

**Tecnología e innovación aplicada al control del estrés  
para la mejora del capital humano.**

**Soluciones rentables para empresas, instituciones y  
profesionales.**

**Formación bonificable.**



Nascia colabora con clientes institucionales, públicos y privados, en la impartición de cursos de formación, proyectos de consultoría y asesoramiento, implantación de laboratorios de investigación, medición de perfiles de estrés, equipamiento tecnológico, oferta de servicios y productos a empleados, etc.

Trabajamos, entre otros, con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, pilotos de combate del Ministerio de Defensa, Aviación civil, universidades públicas y privadas, hospitales, centros deportivos, empresas y profesionales de primera línea.

**MAS INFORMACIÓN ►**



# **EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, LOS MAYORES RIESGOS PARA LA EMPRESA**

## **MEJORA LA SALUD DE TU ORGANIZACIÓN**

El estrés laboral influye negativamente en todos los niveles de la organización, y en la vida personal, social y familiar. El 90% de los problemas de salud tiene relación con el estrés. Afecta al 84% de los españoles y a más del 60% de los profesionales.

Nuestra formación te permite gestionar positivamente el estrés y aprender a controlarlo mediante técnicas objetivas prácticas, rápidas y efectivas.

(Fuentes: INE y OMS)



## **INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA**

Utilizamos la tecnología como apoyo y motivación. Entrega de dispositivos de uso personal. Contenidos innovadores y material para la práctica en el día a día, dentro y fuera del entorno laboral.



## **ÚNICO**

El Biofeedback es la única técnica que nos permite ver y controlar nuestras reacciones ante el estrés. Cursos participativos y basados en el entrenamiento y la interactividad como fundamentos para conseguir motivación. Método exclusivo y registrado.



## **DIFERENTE**

Observa en tiempo real cómo el estrés afecta a tu respiración, tensión muscular, sistema cardiovascular, capacidad de concentración, etc... Y aprende a controlarlo mediante un sencillo y práctico entrenamiento.



## **INTEGRAL E INTERACTIVO**

El Biofeedback nos permite ver cómo reaccionamos ante el estrés por medio de sencillos sistemas del tamaño de un teléfono. La tecnología de Nascia es portátil y facilita el enfoque práctico de la formación.



## **FLEXIBILIDAD**

Personalizamos nuestros programas. Individuales o grupales. Desde seminarios breves hasta planes de formación completos, mediciones, recomendaciones de mejora, etc. Incompany o en los centros Nascia.



## **UNA INVERSIÓN RENTABLE**

Formación bonificable, complementaria con planes de prevención. Reduce el estrés mental y físico. Nascia adapta sus programas para optimizar los resultados y rentabilizar la inversión en términos cuantitativos y sobre todo cualitativos.

# ACTÚA, MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Basado en **Biofeedback**  
y **Neurofeedback**



Salud, energía  
y bienestar



Aumento de  
productividad



Reducción de  
costes laborales



Aumento de  
motivación



Mejor rendimiento  
y desempeño



Más atención,  
concentración y memoria



Mejora de la  
conciliación



Fidelización  
del talento



Mejor clima y  
entorno laboral

**CONTACTA CON NOSOTROS** ►

## NUESTROS CLIENTES NOS AVALAN

Aplicado con éxito por la NASA, Agencia Espacial Europea, Harvard University, Clínica Mayo, Ejército del Aire, universidades, equipos y deportistas de élite, etc.



**¡Pruébalo gratis!**

**NASCIA CENTRAL**

91 770 58 85

info@nascia.com

**NASCIA MADRID RETIRO**

91 130 88 12

retiro@nascia.com

**NASCIA JEREZ**

956 80 45 92

jerez@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO PORTUGAL**

+ 351 224 077 544

geral@competencias.com.pt

**NASCIA POZUELO**

91 340 87 72

pozuelo@nascia.com

**NASCIA PAMPLONA**

948 59 60 11

pamplona@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO HOLANDA**

+31 (0) 6 344 11 554

info@deverstegenkliniek.nl

**NASCIA BARCELONA**

93 518 45 36

barcelona@nascia.com

**NASCIA ZARAGOZA**

976 24 01 04

zaragoza@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO REINO UNIDO**

+44 7534 432480

info@hebiofeedback.co.uk

**NASCIA CARTAGENA**

86 878 17 68

cartagena@nascia.com

**NASCIA MARBELLA**

952 76 59 57

marbella@nascia.com

**NASCIA HUELVA**

959 53 39 23

huelva@nascia.com

**CENTRO ASOCIADO SUIZA**

+41 78 7 141415

info@i-nfbf.ch

**Una Red de Centros a tu Servicio**

**www.nascia.com**