

Caminando hacia el bienestar



Mesas elevables



Pilates

MINDFULNESS

Todos los martes y viernes
9:00 – 9:15
(Sala New York)

Todos los lunes y jueves
14:00 – 14:15
(Sala New York)



Mindfulness



Fruta Diaria



Easy Market

Let's talk about it...



Julia Derrick
Partner, London



Emmi Makiharju
D&I Advisor, Glasgow

Podcast Salud Mental

Mesas Elevables

Hemos instalado unas mesas elevables que permiten alternar trabajo de pie y sentado, evitando así el sedentarismo y las largas horas sentado.

Mindfulness

Cuatro sesiones semanales con 2 grupos donde guiado por un audio guía y una de nuestras socias se realizan sesiones de 15 minutos sobre la atención plena y la relajación.

Easy Market

Sustituye las máquinas expendedoras tradicionales. Nos ofrece productos y platos frescos a diarios y de forma ecológica y sencilla. El método de pago es a través de una máquina auto canjeable o un app del móvil.

First Aid

Programa de formación en nuestras oficinas de Londres respecto a cómo actuar en el caso de detectar un problema de salud mental en la oficina. El training consta de dos partes: Una de concienciación sobre la importancia de la salud mental y cómo detectar en uno mismo o en los demás situaciones de deterioro (actualmente lo recibió la directora de recursos humanos y el objetivo es que lo recibamos el resto de la oficina) y otra segunda parte más extensa que ayuda a detectar los problemas más comunes y da pautas para llevar a cabo una primera intervención.

Pilates y Fisio

Clases de pilates diarias en nuestra sala de fitness de la oficina organizadas por diferentes grupos según el nivel y la condición física. También disponemos de un fisioterapeuta en la oficina para aquellos interesados en contratar sus servicios.

Fruta diaria gratis

Todas las mañanas hay fruta fresca en las cocinas a disposición de los empleados para poder empezar la mañana de la manera más sana posible.

Podcast Salud Mental

Mensualmente Ashurst Global envía un podcast donde se entrevista a un empleado o socio de Ashurst sobre su propia experiencia con la salud mental.

Duchas

Con esta medida se ha buscado facilitar a los trabajadores la práctica del deporte durante el descanso de la comida yéndose a correr o al gimnasio, cuya cuota está cubierta por Ashurst.