

PORTAFOLIO GENERAL



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

2025

PORTAFOLIO GENERAL



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA. orienta su programa 2025 hacia el cuidado integral del trabajador, promoviendo los fundamentos del campo de la Seguridad y Salud en el Trabajo y contribuyendo a la prevención de las lesiones osteomusculares y ocurrencia de accidentes laborales.

2025

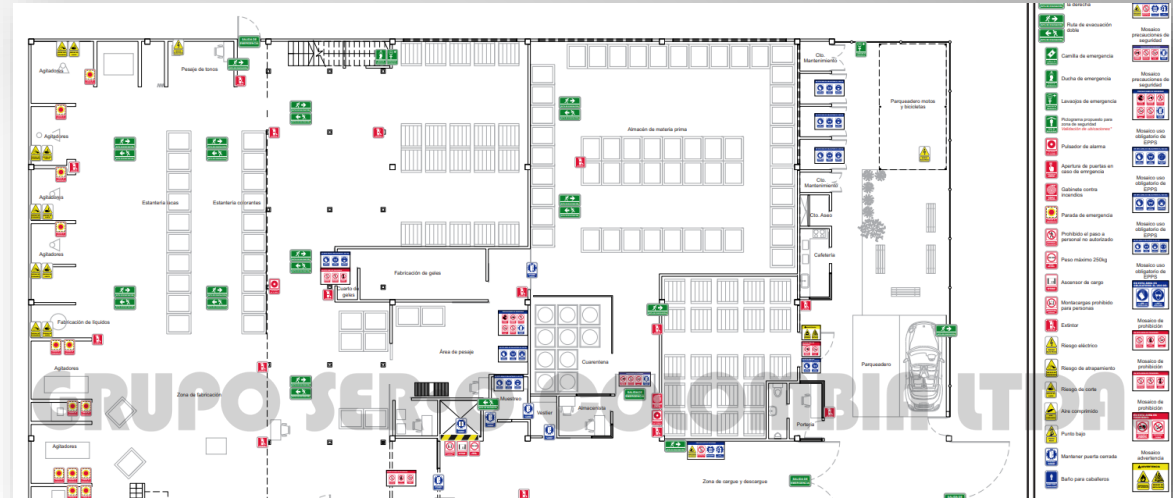


GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

LÍNEA DE DISEÑO, INGENIERÍA Y ERGONOMÍA

LÍNEA DISEÑO E INGENIERÍA

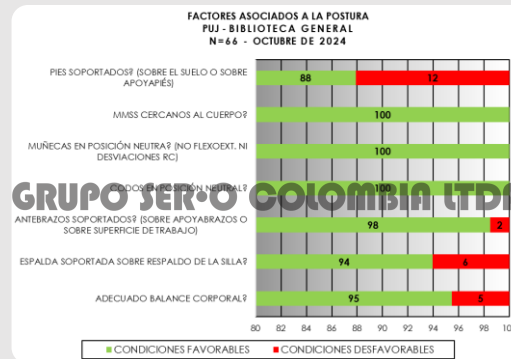
- Estudios Ergonómicos para Puestos de Trabajo
- Diseño y Rediseño de Puestos de Trabajo
- Estudios de Señalización
- Rutas de Evacuación
- Seguridad en Entornos Laborales
- Diseño e Implementación de Sistemas para el Control de Riesgo Mecánico
- Diseño y Material P.O.P de Apoyo para Campañas SST
- Estudio de tiempos y movimientos
- Capacitaciones en prevención de riesgos laborales
- Diseño de material informativo



ESTUDIOS ERGONÓMICOS PARA PUESTOS DE TRABAJO

Estudios ergonómicos de puestos de trabajo, analizando y adaptando las condiciones físicas, ambientales y organizacionales para optimizar el bienestar del trabajador y mejorar la productividad, controlando y/o eliminando riesgos laborales.

IMAGEN	VARIABLE	GUÍA	VR	VE
	Eje tronco – vertical	A1	10° a 20°	15,3°
	Eje tronco – eje cadera	A2	90° a 110°	101,5°
	Eje cadera – eje pierna	A3	90° a 120°	106,1°
	Eje brazo – vertical flexión	A5	10° a 30°	20,0°
	Eje brazo – eje antebrazo	A6	80° a 150°	117,2°
	Eje antebrazo – eje mano	A7	170° a 190°	179,4°



NOMBRE:			Documento de Modificación:	1,01E+09
CARGO:	AUXILIAR REFERENCISTA		Fecha de Emisión:	00000000

CONDICIONES ORGANIZACIONALES			
Horario de Trabajo:	7:00 - 16:00 HRS	Temperatura ambiental:	11,80°
Presencia en el puesto:	75% DE LA JORNADA	Edad:	29 años

GENERALIDADES ANTECEDENTES DE SALUD	
Vínculo:	RIESGO REFERIDO
Salud laboral:	RIESGO REFERIDO

PUESTO DE TRABAJO / POSTURA			
Dimensiones del Puesto de Trabajo:	Altura del Plano de Trabajo:	Profundidad del Plano de Trabajo:	70 cm
Altura de la Silla:	47 cm	Profundidad de la Silla:	24 cm
Altura de la Silla:	45-50 cm	Profundidad de la Silla:	24 cm
Altura de la Silla:	46-50 cm	Profundidad de la Silla:	24 cm

CONDICIONES DE TRABAJO EVIDENCIADAS	
Las condiciones de trabajo evidenciadas son:	
Las condiciones de trabajo evidenciadas son:	
Las condiciones de trabajo evidenciadas son:	
Las condiciones de trabajo evidenciadas son:	
Las condiciones de trabajo evidenciadas son:	

ACCIONES CORRECTIVAS SUGERIDAS	
Se recomienda:	
Se recomienda:	
Se recomienda:	
Se recomienda:	
Se recomienda:	

DISEÑO Y REDISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO

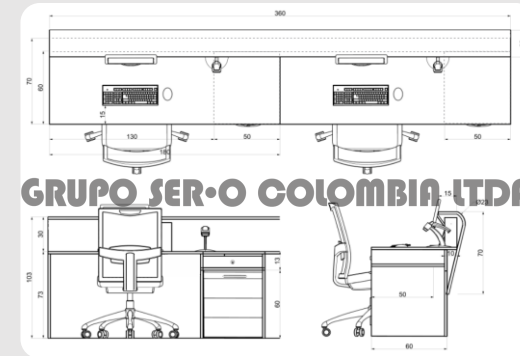
El diseño y rediseño de puestos de trabajo optimiza la ergonomía, productividad y seguridad, adaptando el espacio, herramientas y tareas a las necesidades del trabajador y los objetivos organizacionales.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

ESTUDIOS DE SEÑALIZACIÓN

Los estudios de señalización evalúan y diseñan, optimizan sistemas comunicativos para garantizar la orientación, seguridad y cumplimiento normativo en entornos laborales.



El diseño de rutas de evacuación planifica y organiza recorridos seguros y eficientes, garantizando la protección de las personas ante emergencias, cumpliendo con normativas vigentes (ISO y ANSI).



SEGURIDAD EN ENTORNOS LABORALES

Diseño de producto enfocado en la seguridad laboral, con el objetivo de crear soluciones innovadoras que minimicen riesgos, mejoren la usabilidad y promuevan entornos de trabajo más seguros y eficientes.



DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE SISTEMAS PARA EL CONTROL DE RIESGO MECÁNICO

Diseño e implementación de sistemas para el control de riesgo mecánico, mediante la identificación e peligros, desarrollo de soluciones técnicas e implementación de medidas preventivas que garanticen la seguridad del trabajador en el uso de equipos, maquinaria y manipulación de cargas.

ABRIL 2024
PROCEDIMIENTO SEGURO

ACOLILLADORA

ANTES

- Emplee todos los elementos de protección personal: uniforme de dos piezas, botas de seguridad, guantes nitrilo con recubrimiento, monogafas, careta de protección, tapabocas y protectores auditivos tipo copa.
- Mantenga el área de trabajo limpia y bien iluminada. Las áreas desordenadas u oscuras propician accidentes.
- Antes de iniciar la labor verifique que la acolilladora haya quedado libre de obstáculos (cables, retales u otros elementos sueltos), que puedan afectar el desarrollo de su labor.
- Solo pueden hacer uso de la acolilladora los colaboradores que hayan recibido la capacitación sobre su uso.
- Mantenga alejadas a las personas mientras la acolilladora esté en funcionamiento. Las distracciones pueden provocar la pérdida de control.
- Antes de iniciar tome las medidas necesarias del material a cortar.
- Realice el ajuste de la acolilladora en inclinación y giro. Una vez haya definido los parámetros realice el ajuste con las perillas de graduación.
- Ubique el material sobre la base en dirección a la guía para mantener estable la pieza a cortar.
- Tome la empuñadura de activación y bájele suavemente hacia la pieza para activar la sierra. Mantenga una posición estable y la mirada en la pieza durante toda la operación de corte.
- Mientras opere el equipo, haga uso de los elementos de protección personal (monogafas, careta de protección visual, overol, guantes, tapabocas y protectores auditivos).
- Permanezca alerta, controle lo que está haciendo y utilice el sentido común cuando emplee el equipo. No utilice la acolilladora si está cansado o bajo el efecto de drogas, alcohol o medicamentos. Un momento de descuido mientras se opera puede provocar lesiones personales graves.
- Mientras no haga uso de la acolilladora active el botón de bloqueo, nunca deje el equipo sin supervisión. Piense también en la seguridad de sus compañeros.
- Una vez finalice el corte eleve la sierra de nuevo a la posición inicial. Esto hará que el resguardo móvil cubra la sierra y esta se detenga.

DURANTE



DICIEMBRE 2024
FICHA SEGURA

MEASURES PREVENTIVE AND PROTECTIVE APPLICABLE

CONSIDERACIONES PREVIAS PARA EL USO DE LA PULIDORA

- No porte anillos, relojes, pulseras, cadenas, bufandas, etc.
- Emplee todos los elementos de protección personal: guantes, careta de protección, protectores auditivos tipo copa y protección respiratoria.
- Mantenga el área de trabajo limpia y bien iluminada. Las áreas desordenadas u oscuras propician accidentes.
- El uso de la pulidora es solo para personal autorizado.
- Verifique que el disco a utilizar sea acorde a la labor. Emplear discos no apropiados para la labor puede incrementar el riesgo de accidentes.
- No opere la pulidora en atmósferas explosivas, como ambientes donde haya polvo, gases o líquidos inflamables. Las herramientas eléctricas originan chispas que pueden encender el polvo o producir humo.
- Mantenga alejadas a las personas mientras la pulidora está en funcionamiento. Las distracciones pueden provocar la pérdida de control.
- No exponga la pulidora a la lluvia y evite que penetren líquidos en su interior. Existe el peligro de recibir una descarga eléctrica si penetran ciertos líquidos en la herramienta eléctrica.



ESTÁNDAR PARA APILADO

TRANSPORTE FURGÓN

PRECAUCIÓN

- Las pacas de cartón compactado suelen tener dimensiones estándar de aproximadamente 1.1 m x 1.1 m x 0.8 m.
- Cada paca debería pesar entre 400 y 600 kg para un manejo más seguro y eficiente.
- Asegúrese de que el material esté compactado adecuadamente para evitar su expansión durante el transporte.
- Antes de iniciar el transporte, revise que todos los amarres estén bien sujetos y que las pacas no tengan movimientos indeseados.
- Señalización: Asegure la señalización adecuada en el vehículo (lateral y posterior) para indicar que es carga pesada y de reciclaje.

PREPARACIÓN PARA APILADO

- Las pacas deben colocarse de manera uniforme en el contenedor o planchón, dejando el menor espacio posible entre ellas para evitar el deslizamiento.
- Asegúrese de que no se exceda la carga vertical recomendada por el fabricante del furgón o planchón. En general, no apilar más de 3 niveles de pacas para mantener el centro de gravedad bajo y evitar la desestabilización del vehículo.

TRANSPORTE EN FURGÓN/PLANCHÓN

- Los furgones de 20 m. suelen tener capacidad para entre 10-15 toneladas, y los de 40 m entre 20-25 toneladas, lo que equivale a 25-30 pacas.
- Las pacas deben colocarse en filas apretadas y uniformemente distribuidas en el espacio del furgón, manteniendo una forma escalonada para el apilamiento de los bultos, evitando precipitaciones sobre los trabajadores.
- Utilice bloques de madera u otro material resistente para evitar movimientos laterales.
- Verifique que la superficie del furgón esté limpia y seca para evitar que las pacas se resbalen en su interior.
- Coloque cinturones de amarre alrededor de cada fila de pacas y asegúrelos al planchón.
- No apile las pacas en exceso para evitar una altura peligrosa y desestabilización por viento o curvas.

Advertencias

Elementos de protección individual



DISEÑO Y MATERIAL POP DE APOYO PARA CAMPAÑAS S.S.T.

Desarrollo de material POP para campañas SST, así como herramientas visuales y funcionales que refuerzan mensajes clave sobre seguridad y salud en el trabajo, fomentando la concientización y el cumplimiento de la normatividad.



ESTUDIO DE TIEMPOS Y MOVIMIENTOS

El estudio de tiempos y movimientos analiza y optimiza procesos industriales, reduciendo desperdicios y mejorando la eficiencia mediante la estandarización de tareas y métodos, controlando riesgos laborales.



CARGAS MANIPULADAS					
CARGAS CONVENCIONALES					
TIPO	FOTOGRAFÍA	PESO (Kilogramos)	PESO (Libras)	ACTUAL DE AGASME (mm)	MANIPULACIÓN
CLÚSTRO DE 30 Lbs ACERO		9,7	18,7	50	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 30 Lbs ALUMINO		11,3	24,5	70	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 40 Lbs ACERO		15,5	31,5	85	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 40 Lbs ALUMINO		17,7	39,0	100	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CARGAS PARA MANIPULACIÓN					
TIPO	FOTOGRAFÍA	PESO (Kilogramos)	PESO (Libras)	ACTUAL DE AGASME (mm)	MANIPULACIÓN
CLÚSTRO DE 30 Lbs COMPOSITE		9	27	50	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 40 Lbs COMPOSITE		10,8	28,8	85	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 30 Lbs ALUMINO		9	27	70	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)
CLÚSTRO DE 40 Lbs ALUMINO		11,3	29,5	85	LEVANTAMIENTO A DOS MANOS (DOS CARGAS)

[illegible]

No.	TAREA (CONSOLIDADO/DÍA)	ACTIVIDAD	TIEMPO PROMEDIO/DÍA	DISTANCIA PROMEDIO/DÍA	CARGA PROMEDIO/DÍA	PORCENTAJE/DÍA
1	Inicio de Actividades	O	10.18	0.00	0.00	0.02
2	Revisar Correo	I	16.44	0.00	0.00	0.03
3	Control de Procesos - EXCEL	O	24.20	0.00	0.00	0.04
4	Generar Delivered - SAP	O	41.50	0.00	0.00	0.07
5	Transacciones - SAP	O	35.88	0.00	0.00	0.06
6	Enviar Correo	O	17.18	0.00	0.00	0.03
7	Controlar Ordenes de Pedido - SAP	O	91.74	0.00	0.00	0.16
8	Conversaciones con Personal de la Empresa	O	4.49	5.00	0.00	0.01
9	Resolución de Problemas	O	9.19	0.00	0.00	0.02
10	Atender Llamado	O	7.54	10.50	0.00	0.01
11	Almuerzo	O	61.63	66.00	0.00	0.10
12	Reunión Teams	O	32.88	0.00	0.00	0.06
13	Transporte -SAP	O	9.01	0.00	0.00	0.02
14	Impresión	O	28.31	19.50	0.00	0.05
15	Revisión de Facturas	O	19.62	25.00	0.00	0.03
16	Chat Celular	O	4.22	4.00	0.00	0.01
17	Desplazamiento en la Bodega	I	1.25	8.00	140.00	0.00
18	Asistamientos y Detalles -EXCEL	O	31.15	0.00	0.00	0.05
19	Chat Teams	O	7.95	0.00	0.00	0.01
20	Cambio de Iste - SAP	O	3.64	0.00	0.00	0.01
21	Desplazamiento a Bodega	I	1.38	25.50	0.00	0.00
22	Desplazamiento a Oficina	I	2.83	34.25	400.00	0.00
23	Consulta - SAP	O	1.45	0.00	0.00	0.00
24	Cancelación de Pedidos -SAP	O	5.70	0.00	0.00	0.01
25	Verificación	I	9.95	0.50	0.00	0.02
26	Demora Computador	O	9.14	0.00	0.00	0.02
27	Frotización de Actividades	O	5.03	4.00	0.00	0.01
28	Espere Respuesta o Confirmación	O	37.24	25.00	0.00	0.06
29	Desplazamiento a la Calle	I	1.95	21.75	0.00	0.00
30	Picking -SAP	O	3.40	0.00	0.00	0.01
31	Labores de Oficina	O	14.69	0.50	0.00	0.02
32	Procesos Tomogafías	O	18.12	0.50	0.00	0.03
33	Descarga Documentos	O	0.50	0.00	0.00	0.00
TOTALES			585.21	331.50	4545.00	1.00

CAPACITACIONES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Capacitaciones en prevención de riesgos laborales para formar y ayudar a los trabajadores a identificar peligros, el uso de medidas preventivas y el cumplimiento de normas, promoviendo una cultura de seguridad en el entorno laboral.



DISEÑO DE MATERIAL INFORMATIVO

Diseño de material informativo personalizado, creando contenido visual, textual, claro y atractivo, facilitando la comprensión y comunicación de mensajes clave al público objetivo.

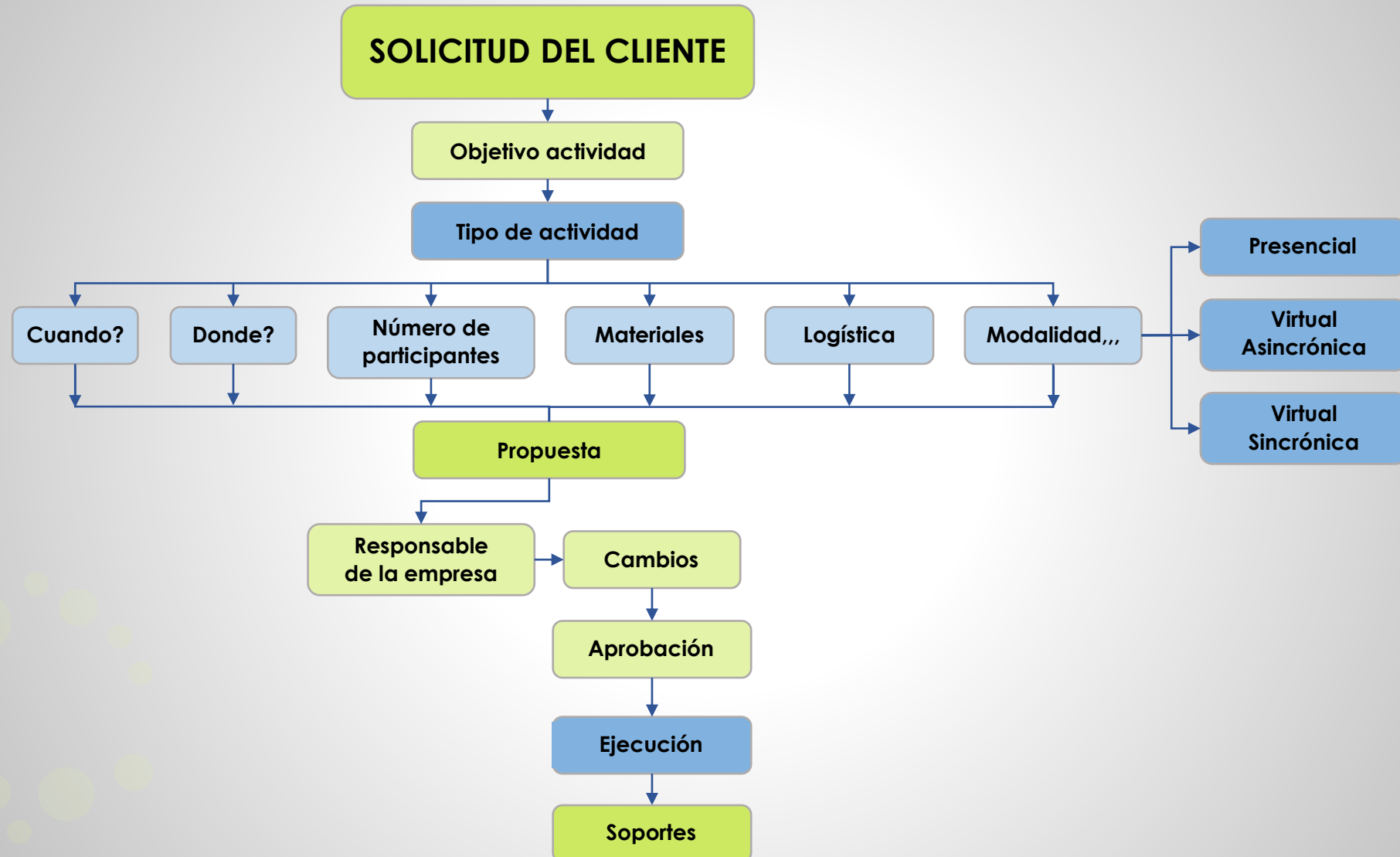




GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

LÍNEA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LÚDICO PEDAGÓGICAS

ACTIVIDADES LÚDICO PEDAGÓGICAS





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

COMPONENTE CORPORAL

CALENTAMIENTO CORPORAL

Rutina de movimientos dinámicos para preparar el cuerpo antes de cualquier actividad física, con el objetivo de incrementar la temperatura corporal y la flexibilidad.



LATERALIDAD SI-NO

Ejercicios para mejorar la coordinación y percepción de lateralidad corporal, que buscan reconocer y utilizar correctamente ambos hemicuerpos.



JUEGO DE ROLES

Actividad de integración creativa donde los participantes asumen diferentes personajes o situaciones, contribuyendo al mejoramiento de la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo.



RUMBA TERAPIA

Práctica terapéutica que combina el baile y otros géneros, con beneficios físicos, psicológicos y emocionales.



RITMOS LATINOS

Géneros que combinan el movimiento corporal y la música latina, como la salsa, el merengue, la bachata, entre otros, con el objetivo de aliviar el estrés, mejorar la coordinación y fomentar la expresión emocional.



BODY COMBAT

Entrenamiento cardiovascular adaptado de alta intensidad que combina movimientos musicalizados de artes marciales, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la coordinación, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular.



KICK BOXING

Ejercicios adaptados que combinan técnicas, movimientos y estrategias propias del boxeo.

Estas clases combinan ejercicios de cardio, fuerza, agilidad y coordinación, además de técnicas de combate.



TABATA

Ejercicio de intervalos de alta intensidad con breves descansos, adaptados a la población objeto, que busca mejorar la resistencia cardiovascular y fortalecer músculos.



CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

Este circuito combina ejercicios funcionales y dinámicos utilizando conos costales y una escalera de agilidad.

Está diseñado para mejorar la fuerza la velocidad y la resistencia de forma entretenida y retadora.



HIIT TRAINING

HIIT (High-Intensity Interval Training) es un entrenamiento adaptado que implica alternar espacios cortos de alta intensidad con períodos de descanso o actividad de baja intensidad.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Rutina de ejercicio ajustada y diseñada para mejorar la fuerza, la estabilidad, la flexibilidad y la resistencia, usando movimientos cotidianos y promoviendo un mejor rendimiento físico.



JOB GYM

Entrenamiento diseñado, que integra ejercicios funcionales y dinámicos, enfocados a espacios reducidos y a la condición física de los participantes.



FOLCLORE TRADICIONAL PLUS

Temática que refleja la tradición cultural de la música Colombiana, a través de la representación de géneros y festividades típicas de las diferentes regiones.



FULL 80 PLUS

Temática que representa diversión social y un legado cultural icónico de esta época, marcada por ritmos únicos.



MOVE IT FLOW PLUS

Fiesta de neón vibrante llena de luces fluorescentes, maquillaje, telas y mascararas brillantes, donde cada movimiento resalta en un espectáculo visual único y energético.





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

COMPONENTE PSICOSOCIAL, EMOCIONAL Y MENTAL

GLOBOMANÍA

Actividad dinámica que utiliza globos para realizar ejercicios físicos y de coordinación a través de desafíos que involucran el uso de globos mejorando la agilidad concentración y trabajo en equipo.



JUEGOS AUTÓCTONOS

Actividades lúdicas basadas en juegos tradicionales, como: rayuela, tejo, rana, canicas, trompo, yoyo, etc. que contribuyen al bienestar integral y emocional de los trabajadores.



NEURO SPORT

Combina las posibilidades motrices con ejercicios de estimulación cognitiva y habilidad mentales que buscan integrar el cuerpo y las habilidades neuromusculares.



RAFLY

juego de observación y rapidez visual. donde se busca mejorar las destrezas viso-manuales de los participantes, mediante la asociación de cartas.



RETOS MATEMÁTICOS Y DE LÓGICA

Enmarcados dentro del contexto de las pausas mentales donde se exploran habilidades analíticas y de resolución de problemas.



CEREBRO FIT NUNCA FAT

Capacidad de memorizar, analizar, estructurar datos y aplicar la información en diferentes situaciones, incluso en condiciones de limitación de tiempo.



DIVER CHALLENGE

El 'Challenge' dinámica interactiva y competitiva que combina la actividad física, habilidades mentales y trabajo en equipo.



COORDINACIÓN VISOMANUAL EN PAUSAS VISUALES

Dinámicas que buscan integrar la información visomanual con los movimientos de manos y ojos de manera ágil y coordinada.



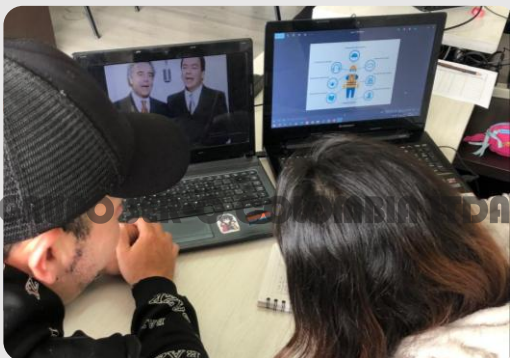
DESCOMPOSICIÓN DE PALABRAS

Reorganizar letras de una palabra para formar otras nuevas, estimulando la creatividad, la memoria y el pensamiento lógico.



VOCAL VISIÓN

Combinación del canto con imágenes alusivas a factores de riesgo que tienen como propósito componer la lírica de la canción, estimulando la agilidad mental.



CONCÉNTRESE

Una pausa dinámica laboral que estimula la memoria y la concentración, reduciendo el estrés y abordando riesgos psicosociales en el trabajo.



PUNTILLISMO

En el contexto de riesgos psicosociales, esta actividad fomenta la concentración, la creatividad y el manejo del estrés, orientando a cada participante a la autogestión y promoción de espacios mentalmente saludables.





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

COMPONENTE VISUAL/MANUAL Y AUDITIVO

EYE FIT

Ejercicios que fortalecen los músculos oculares, mejorando la flexibilidad y aliviando la fatiga visual producto del enfoque permanente sobre monitores.



RELAJACIÓN VISUAL

Estímulos visuales que complementan el bienestar físico. A través de masajes que alivia tensión, reduciendo la ansiedad y promoviendo el descanso mental.



FOAMY BALL

Ejercicio dinámico con pelota antiestrés,, fomenta la coordinación visomotora, y la motricidad fina, mejorado la precisión y fortaleciendo la concentración, liberando tensión y estrés.





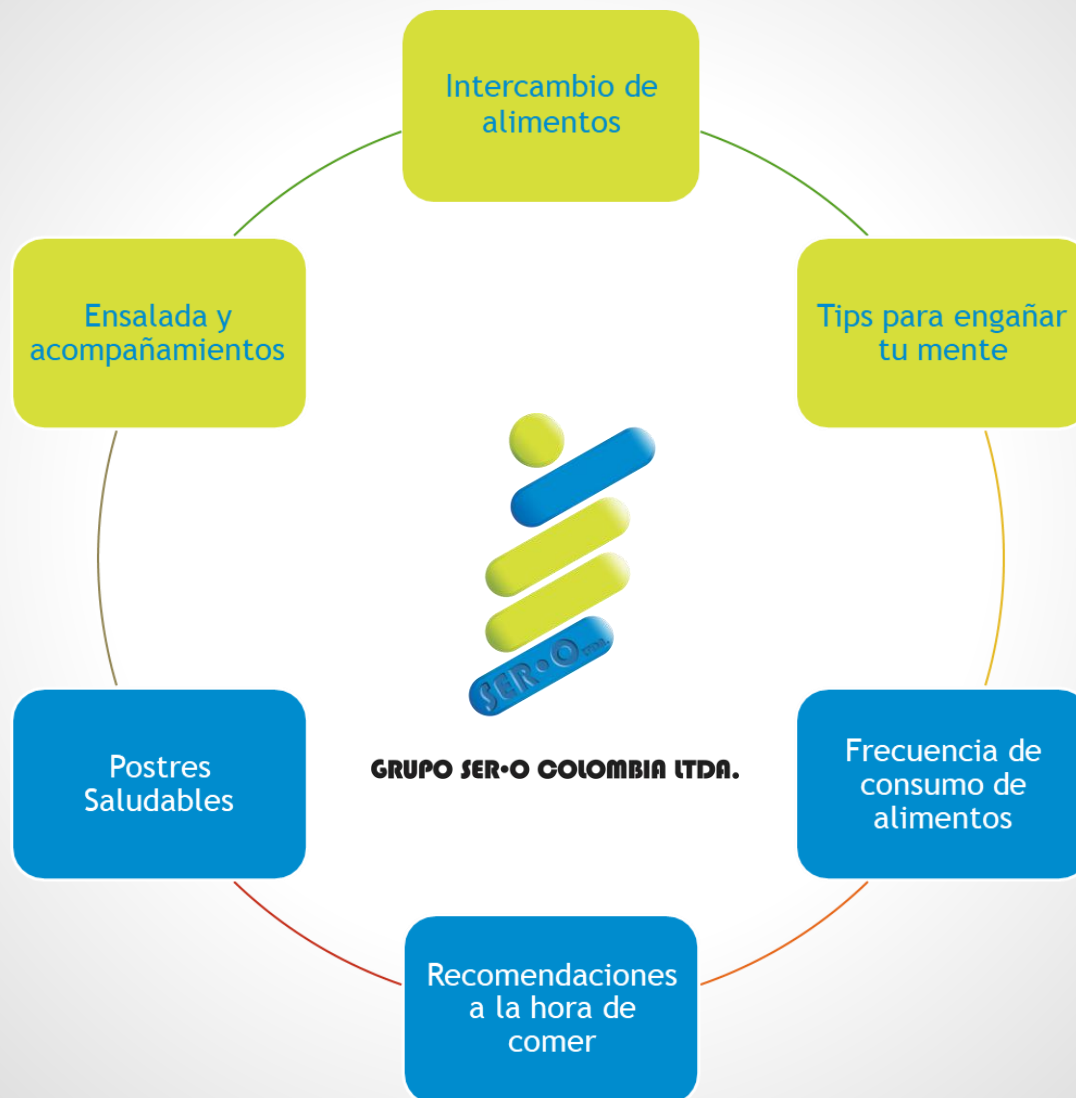
GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

EL ARTE DEL BUEN COMER



Nutrición Temas Especiales



Nutrición. El Arte de Comer Bien

NIVEL 1: Conociendo de mí alimentación saludable

- Conceptos
- Tiempos de Comida
- Nutrientes
- Platos Saludables

NIVEL 2: Empieza a comer bien para vivir bien

- Rotulado/Elección de alimentos
- Métodos de cocción
- Preparaciones
- Comparación entre platos

NIVEL 3: Llevando mi alimentación a otro nivel

- Preparaciones especiales
- Prevención de ENT

SEROCLETA PLUS

Fusión entre una bicicleta y el procesador de frutas donde se integra la actividad física del pedalear con la preparación de una bebida o batido. Fomenta hábitos de vida saludable, la conciencia ambiental, y conceptos de seguridad vial a través del uso de la energía renovable.





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

SKETCH/PERFORMANCE

PERSONAJES



Ángel y diablo



Maestro Yoshi



Mosqueteros



Ochenteros



Chefs Oh La La



Mario Bros



Reporteros



Volver al futuro



Vikingos

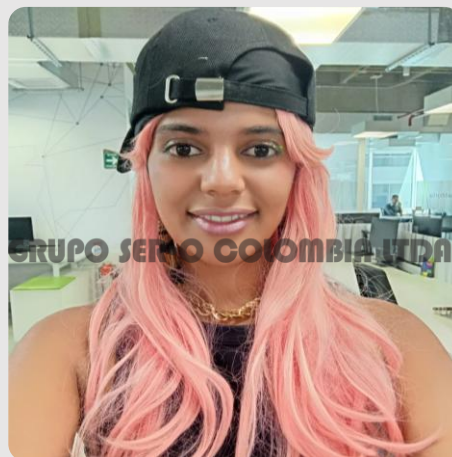


Los playeros

MUSICALIZADOS



Serenata de la salud



Karol Y



Llaneros



Mariachis

Con la técnica de recomposición de canciones se transforma cualquier canción con temática de seguridad y salud en el trabajo, se puede direccionar a cualquiera de los riesgos u objetivos de la empresa. proponemos personajes de música como Jessy Uribe, Cristian Nodal, Carlos Vives, Juan Luis Guerra y Pimpinela, entre otros artistas en tendencia.

NUTRICIÓN

Busca fomentar el aprendizaje sobre nutrición de una manera lúdica y participativa, utilizando un sketch con profesionales en las artes escénicas personificando al Chef "Oh! La Lá", donde los participantes puedan interactuar y comprendan la importancia de una alimentación equilibrada.

Chef Oh! La Lá.



SEROCLETA PLUS

Estrategia lúdica performance con profesionales de las artes escénicas que personifican diferentes películas o series en tendencia. Esta metodología busca interactuar con el público de manera participativa y colaborativa mediante la puesta en escena de contenidos SST.



RIESGO PSICOSOCIAL

"El Viaje de las Emociones" busca enseñar a los participantes sobre la inteligencia emocional, ayudándoles a reconocer, comprender y gestionarlas de manera saludable en el entorno laboral. INTENSAMENTE.





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

ACTIVIDADES EXPERIENCIALES

GAMIFICACIÓN

GOLOSA

Dinámica divertida para aprender sobre riesgos laborales, en cuyo tablero se muestran actividades, retos y preguntas sobre SST, propuestas por la empresa.



RULETA

Actividad tradicional que consta de seleccionar y responder preguntas o retos relacionados con distintos riesgos laborales en donde cada jugador participa respondiendo o completando el desafío.



SUPER JENGA

Super Jenga es una versión del clásico juego de bloques, adaptada para enseñar sobre riesgos laborales. La actividad es grupal e incluye preguntas o situaciones, retos, adivinanzas relacionadas con la seguridad en el trabajo.



GARRA

El juego promueve la escucha activa y el trabajo en equipo, mientras se abordan temas de riesgos laborales, fomentando la importancia de la comunicación.



LABERINTO

Juego en el que los participantes deben tensionar cuerdas para guiar un objeto hacia el punto central del laberinto. Este juego fomenta el trabajo colaborativo y la coordinación, mientras se discuten y refuerzan los riesgos laborales.



Desde la Ventana



Es el arte y la técnica que consiste en capturar imágenes empleando la luz sobre una superficie concreta.



GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

COMPONENTE HOLÍSTICO

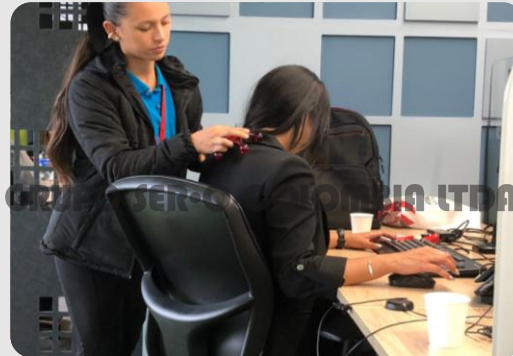
YOGA

Disciplina integral adaptada que aborda la salud física y mental, a través de la combinación de posturas, que junto con técnicas de respiración y meditación, logran un equilibrio y armonía internos.



MASAJES PUESTO A PUESTO

Técnica corporal que brinda una experiencia terapéutica mediante masajes rápidos y relajantes en el lugar de trabajo.



MUSICOTERAPIA

Disciplina terapéutica que usa la música como herramienta para mejorar, mantener o restaurar el estado del bienestar físico y emocional.



BIENESTAR FACIAL

Estrategias de autocuidado laboral enfocados hacia el cuidado facial frente a la exposición a factores de riesgos químicos, físicos y ambientales, que afectan la salud de la piel.



MASAJE SILLA REIKY

Experiencia relajante enfocada en la liberación de tensiones musculares, que revitalizan la energía y el bienestar integral.

Integrando técnicas como: aromaterapia y musicoterapia.



YOGA FACIAL

Actividad diseñada para relajar, tonificar y revitalizar los músculos del rostro, ayudando a prevenir los efectos del estrés y la fatiga laboral.



SPA LABORAL

Actividad de masajes en camilla ofrece una experiencia completa ideal para liberar tensiones, revitalizar la energía y cuidar el bienestar integral, implementando técnicas como: aromaterapia, musicoterapia y maderoterapia.



SPA MANOS Y PIES

Técnica de relajación la cual permite liberar tensiones en manos y pies.



GRAVEDAD SERO PLUS

Disciplina que combina posturas de yoga, pilates y movimientos en suspensión con la ayuda de un columpio especial. Ayuda a mejorar la fuerza, flexibilidad y equilibrio, al tiempo que reduce el estrés y favorece la relajación. Es ideal para fortalecer el cuerpo y la mente de una manera lúdica y diferente.





GRUPO SER-O COLOMBIA LTDA.

TEST Y TÉCNICAS

Técnicas Corporales Aplicadas

Movilidad articular y flexo-elongación segmentada

Fitball

Restáurate

Zumba

Etto Funcional

Taewoofitness

Foami Ball

Shi Kung

Tai Chi

Hit

Stretching

Aero Box

Crossfit Adaptado

Pulpo Relax

Contrología

Tubo - Band

Técnicas Mentales

Cromo Terapia

Cerebroflexia

**Retos De
Habilidad Mental**

**Respiración
Consciente**

Equilibradamente

Tapping

**Gestualización
(Terapia No
Verbal)**

**Feldenkrais
(Conciencia A
Través Del
Movimiento)**

**Técnicas TMD
(Técnicas de
Mente Dinámica)**

Técnicas de Trabajo con Sentido

Ecuación Emocional

Respiración Consciente

**El Arte de la Felicidad
(Jin Shin Jiujiutsu)**

Descanso Saludable

Mándalas

Mindfulness

Arte terapia

Automasaje

Técnicas de Descanso Saludable

Higiene Postural

**Ejercicios de
Respiración**

Ciclos del Sueño

Criyas Descanso

El Arte de Comer Bien

**Nutrición
Saludable**

**Tipos de
Preparación y
Métodos de
Cocción**

**Rotulado /
Identificación de
Alimentos**



PABLO E. PIÑEROS C.

Diseñador Industrial
Esp. Salud Ocupacional - Ergonomía
Esp. Gestión de productividad y Calidad

Cel. 300 209 3695

servicioalcliente@gruposerocolombia.co



GIOVANNI LAYTON T.

Lic. Educación Física
Esp. Gerencia Salud Ocupacional
Msc. Cultura Física Terapéutica

Cel. 312 318 2998

coordinadorgruposero@gmail.com
gruposerocolombia@hotmail.com

www.gruposerocolombia.co