



CARTA PRESENTACIÓN

ASUNTO: Método DeRose, Programa de Calidad de vida en empresas.

Adjunto a la presente una propuesta para implementar el Programa Método DeRose, calidad de vida en empresas, a través del cual estamos seguros de que, en poco tiempo, tanto la empresa como el personal que participe en él obtendrán un incremento en el bienestar del principal patrimonio, el capital humano.

Como consecuencia, ese bienestar se trasladará rápidamente al aumento de la producción, la fidelización del personal y la reducción de los costos empresariales.

A la espera de una oportunidad para ampliar la información, e incluso realizar una presentación y demostración del Método, hago oportuna la presente para transmitirle un saludo cordial, quedando a su disposición.

Edgardo Caramella

Maestría en el Método DeRose
Presidente de la Federación Método DeRose de Buenos Aires
Coordinador del Colegiado Internacional de Federaciones
Socio Fundador e integrante del Rotary Club Internacional Bajo Belgrano.
Escritor premiado en 2005 por la Asociación Gourmand World Cookbook Awards.





MÉTODO DeROSE EMPRESAS

UNA INVERSIÓN INTELIGENTE

La Red DeRose ofrece el Programa Método DeRose - Empresas, para mejorar la calidad de vida del personal, generar crecimiento, fidelización, productividad y reducir costos por enfermedades de trabajo y ausentismo.

Nuestro proyecto constituye una propuesta diferente de las demás. Se trata de un método práctico y dinámico, que aplica gran cantidad de técnicas milenarias para prevenir de forma eficaz las lesiones y enfermedades degenerativas del trabajo, además de proporcionar un notable incremento en la vitalidad y la calidad de vida del practicante.

El Programa desempeña cada vez más un papel decisivo en la salud integral de los colaboradores, generando mejores condiciones para la actividad que realizan y estimulando la adquisición de hábitos saludables.

Empresas e instituciones como Exxon Mobil, Esso S.A.P.A, Avón S.A., Inelectra S.A., Osdipp, Swiss Medical Group, Banco Columbia, Flehner Film, Banco Francés, Banco Itaú, Termoandes S.A., Epsa, Planeta Urbano, Colegio Nacional de Buenos Aires, Liceo Nacional 1, Colegio Carlos Pellegrini, Universidad Tecnológica Nacional (UTN), Instituto Tecnológico de Buenos Aires (ITBA), Fundación Konex, Centro Cultural Borges, Túnel Cultural (UBA), Le Parc Club, Red Megatlón, Red Sport Club, Red Well Club, entre otras, vienen descubriendo los resultados positivos que proporciona el Método DeRose.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Ayudar a que el practicante se sienta valorizado en su ambiente de trabajo, en la condición de colaborador para el éxito propio y de la empresa, creando un ámbito más distendido, agradable, productivo y que haga posible sentirse parte de un verdadero equipo, con un mismo ideal.

OBJETIVOS GENERALES

Incorporar en el mercado una propuesta práctica y efectiva para la prevención de enfermedades del trabajo, diferente de las demás alternativas en uso. No constituye una actividad terapéutica, sino un poderoso entrenamiento para aumentar la calidad de vida de ejecutivos, empleados y empresarios, con miras al crecimiento, la productividad y a la reducción considerable de los efectos negativos del estrés diario.



Uno de los motivos que hace que el Método sea fácil de implementar es que el trabajador no debe salir de su lugar de trabajo, no requiere ropa especial y no se necesitan instalaciones costosas ni un espacio físico especial.

VENTAJAS QUE SE OBTENDRÁN CON LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

• *Ventajas para la empresa*

Mejora:

- La relación humana entre los empleados.
- El clima en la organización: es uno de los principales resultados que se observan.
- La imagen de la empresa frente a sus empleados.
- La motivación personal y la productividad individual.
- La calidad de vida del personal.

Reduce:

- El índice de rotación del personal.
- El índice de ausentismo.

• *Ventajas para los trabajadores*

Mejora:

- La flexibilidad articular y elasticidad muscular.
- La administración de los niveles de estrés.
- La motivación y creatividad.
- La capacidad inmunológica.
- La concentración.
- La capacidad pulmonar a través de la reeducación respiratoria.

Reduce:

- La incidencia de enfermedades de estación (gripes, jaquecas, alergias, etc.)
- Los dolores por tensiones musculares e inflamaciones articulares.
- La dispersión.





UN LINK ENTRE EL TRABAJO Y EL RESTO DEL DÍA:

En la actualidad, ya está comprobado que uno de los principales factores que generan estrés e insatisfacción es la rutina que desgasta y se torna agobiante para los empleados, independientemente de las jerarquías en que se desempeñen.

El Método revierte esta sensación y se torna una verdadera inyección diaria de vitalidad, alegría, descontracción y de interacción con los demás integrantes del equipo de trabajo. Es un cambio radical de atmósfera en la empresa. Esta es una de las principales consecuencias de su implementación.

Las herramientas

El Método DeRose es una propuesta de calidad de vida, buenas maneras, buenas relaciones humanas, buena cultura, buena alimentación y buena forma. Algunas de nuestras herramientas son la reeducación respiratoria, la administración del estrés, las técnicas orgánicas que mejoran el tono muscular y la flexibilidad, procedimientos para perfeccionar la administración de las emociones y la concentración mental.

A lo largo del programa, el instructor utilizará las técnicas que se adapten mejor a los practicantes y a sus necesidades específicas. Entre ellas, destacamos como principales a las siguientes técnicas:

- de elongación
- de tonicidad muscular
- de perfeccionamiento postural
- de descontracción
- de respiración
- de concentración



Fotos Alejandra Buraschi.



EL PROGRAMA MÉTODO DeROSE EMPRESAS,

ofrece distintas alternativas para su implementación práctica:

- A) Clases personalizadas de 45 minutos de duración, destinadas especialmente a los directivos y ejecutivos que lideran las empresas, adaptando las técnicas y el formato de la práctica a las necesidades del practicante.
Frecuencia sugerida: dos clases por semana.
- B) Clases grupales de 45 minutos de duración.
Frecuencia sugerida: dos clases por semana.
- C) Clases grupales de 15 a 20 minutos de duración, realizadas en el mismo lugar de trabajo, sin necesidad de cambiarse de ropa.
Frecuencia mínima sugerida: tres clases por semana.

Se ofrece una presentación del Método sin cargo, que incluye una explicación teórica y una clase demostrativa. Las técnicas a utilizar serán adaptadas de acuerdo a las necesidades específicas de la empresa y el personal participante. Se les hará llegar una agenda con la programación semanal.

Periódicamente, de existir interés y sin cargo adicional, el Director del Programa, Edgardo Caramella, dictará módulos teóricos sobre temas como Administración del Estrés, Rendimiento máximo, Concentración y Meditación, Alimentación biológica, Técnicas respiratorias, etc.

Envíos periódicos de e-mails con tips recordatorios para el uso de las técnicas en su propio puesto de trabajo, a fin de vitalizarse y disminuir la tensión.

Dentro del ofrecimiento, se incluye además un convenio con descuentos especiales a los integrantes de la empresa que deseen concurrir a las sedes del Método DeRose en Buenos Aires, ubicadas en los barrios de Abasto, Palermo, Belgrano, San Nicolás, San Isidro, Barrio Norte, Núñez y Recoleta. El convenio consiste en 20 % de descuento en el valor de nuestras actividades.

STAFF DE INSTRUCTORES

Las prácticas serán dictadas por instructores formados por la Federación del Método DeRose de Buenos Aires en convenio con la Universidad Tecnológica Nacional (UTN), bajo la coordinación y monitoreo de Edgardo Caramella, presidente de la entidad y director del Programa Método DeRose para Empresas.

CURRÍCULUM VITÆ Resumido del Prof. Edgardo Caramella

Traba contacto con DeRose en 1985 al participar de un curso que dicta en la Ciudad de Buenos Aires. A partir de ese momento se genera una identificación con la propuesta del educador DeRose, con quien realiza periódicos viajes por ciudades de Argentina, Brasil, Europa e India, lo cual le permite estudiar y aprender constantemente a su lado.

En 1988 aprueba su examen de instructor y comienza el ejercicio de la docencia.

Desde entonces realiza un trabajo incansable que ha generado un sorprendente crecimiento del Método DeRose en Buenos Aires. Forma las primeras promociones de instructores, que con el tiempo darán origen a las ocho sedes que representan a la Red Maestro DeRose en el país. En forma frecuente viaja a Brasil, Portugal, España, Francia y diversas ciudades de la Argentina para dar cursos y participar de eventos nacionales e internacionales en calidad de disertante. Además de ser un constante colaborador de diversos blogs, sitios web y otros medios, ha publicado en editoriales de prestigio cuatro libros de investigación sobre técnicas y conceptos pertenecientes a antiguas tradiciones.

Distinciones:

2005 - Premiado por la Asociación Gourmand World Cookbook Awards. La dieta del Yôga es considerado el mejor libro en español sobre el tema de autor latinoamericano.

2006 - Premiado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires por sus años de docencia y de trabajo en beneficio de la calidad de vida de los jóvenes. Otorgado por el Ministerio de Cultura.

2009 - Premiado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires en reconocimiento a sus años de labor en beneficio de la Cultura y de la Educación. Otorgado por el Ministerio de Cultura.

En la actualidad:

- Maestría en el Método DeRose
- Presidente de la Federación Método DeRose de Buenos Aires
- Coordinador del Colegiado Internacional de Federaciones
- Coordinador del Programa Método DeRose Empresas
- Socio Fundador e integrante del Rotary Club Internacional Bajo Belgrano.

