PORTAFOLIO

B | S

Bienestar y comunicación corporativa

Bienestarycomunicacion@gmail.com

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

BERTHA DUARTE

Bienestar corporativo

¡Quiero crear espacios laborales reflexivos y humanos, donde la productividad y el bienestar sean protagonistas!, eliminemos juntos la rotación, las inconformidades laborales, la falta de liderazgo, los ambientes tóxicos, el estrés, la depresión y la ansiedad laboral. ¡Contáctame!

SARA GUTIÉRREZ

Derechos humanos, mediación y gestión de conflictos

¡Estoy comprometida a transformar organizaciones mediante la promoción de derechos humanos, inclusión y construcción de paz, impulsando entornos laborales saludables, innovadores y sostenibles! Juntos, construimos comunidades más equitativas y resilientes. Ese es mi propósito.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

¡CONOCE NUESTRAS AREAS DE ESPECIALIDAD!

FORTALECE A TUS EMPLEADOS PSICO-EMOCIONALMENTE CON **GYMOTION.**

ENCUENTRA SOLUCIONES CON NUESTRO PROGRAMA DE **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.**

ABRE ESPACIOS DE **CREATIVIDAD** PARA NUEVAS IDEAS PARA TU EQUIPO.

REHABILITA LA **COMUNICACIÓN** EN TU EQUIPO.

REGALA ESPACIOS DE **RELAJACIÓN Y CERO ESTRÉS.**

PROGRAMA

Te acompañamos para lograr estrategias holísticas que promuevan el bienestar integral, humanizando tu organización, para que sea sostenible.

Nuestro programa se basa en seis pasos que nos permiten personalizar tu experiencia con nosotros:

1. Entendimiento del contexto
2. Diagnóstico y plan de acción
3. Gestión y feedback
4. promoción e intervención
5. Evaluación y verificación
6. Seguimiento y plan de mejora

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

DESCUBRE NUESTRO GYMOTION

Fortalece a tus empleados psico-emocionalmente

1. Crea tu **gymotion** con las necesidades específicas de tu empresa
2. Obtén tu taller de **Inteligencia emocional**
3. Conoce sobre **Primeros auxilios emocionales**
4. Solicita tu Práctica **Mindfulness**
5. Agenda tu **Semanario emocional**
6. Descubre El **Diario de las Emociones**
7. Explora la **Responsabilidad Afectiva**
8. Aprende sobre la **Felicidad** para Principiantes

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Encuentra soluciones con nuestro programa

1. **Caminando con Líderes**: Desarrolla tu potencial con orientación experta.
2. **Team Building**: Conquista la colaboración y fortalece tu equipo.
3. **Gestión del Cambio:** Navega la transformación con confianza y éxito.
4. **Resolución de Conflictos para Todos:** Aprende a resolver conflictos de manera efectiva.
5. **Cambiando el Cuento:** Redefine tu historia empresarial con estrategias innovadoras.
6. **La Música es Más Importante que la Letra:** Descubre el impacto de la cultura organizacional en el éxito de tu empresa.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

CREATIVIDAD

Abre espacios de creatividad para nuevas ideas para tu equipo.

1. **Innovación y Design Thinking:** Transforma desafíos en oportunidades.
2. **Creatividad en la Estrategia Empresarial:** Revitaliza tu estrategia con ideas frescas que impulsan tu crecimiento.
3. **Creatividad para la Resolución de Problemas:** Convierte obstáculos en soluciones innovadoras.
4. **Juegos y Dinámicas para el Pensamiento Creativo:** Activa la creatividad de tu equipo con dinámicas lúdicas,
5. **Creatividad en la Comunicación:** Impulsa tus campañas con estrategias creativas que capturan la atención.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

COMUNICACIÓN

Rehabilita la comunicación en tu equipo.

1. **Comunicación Efectiva para Equipos:** Mejora la colaboración y resultados con una comunicación clara y eficaz.
2. **Escucha Activa y Feedback Constructivo:** Transforma la dinámica de tu equipo con escucha activa y retroalimentación efectiva.
3. **Comunicación en Situaciones de Crisis:** Maneja crisis con confianza y claridad para mantener la confianza de todos.
4. **Resolución de Conflictos a través de la Comunicación:** Resuelve conflictos de manera efectiva y sin confrontaciones.
5. **Comunicación Asertiva:** Expresa ideas con confianza y respeto, fomentando un ambiente de trabajo positivo.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

RELAJACIÓN Y CERO ESTRÉS.

Regala espacios de relajación y cero estrés.

1. **Equilibrio Vida-Trabajo:** Logra el balance ideal entre tu vida personal y profesional.
2. **Hábitos Saludables:** Adopta prácticas diarias que transforman tu bienestar.
3. **Gestión Efectiva del Tiempo:** Optimiza tu tiempo para ser más productivo y menos estresado.
4. **Danza Vital:** Revitaliza cuerpo y mente con la energía de la danza.
5. **Pausas de Energía:** Refresca tu mente con breves y efectivas pausas cognitivas.
6. **Terapia de Risa:** Renueva tu espíritu con el poder revitalizante de la risa.
7. **Sueño Reparador:** Mejora tu descanso con técnicas para una mejor calidad del sueño.
8. **Taller del silencio:** Encuentra serenidad y claridad mental a través del silencio.

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

SERVICIOS INDIVIDUALES

coaching y mentoring

Potencia tu liderazgo con sesiones personalizadas de coaching ejecutivo que impulsan tu éxito profesional y personal.

¡Reserva ahora tu transformación!

Contáctanos

Bienestarycomunicacion@gmail.com

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

NUESTRA PROPUESTA DE TALLERES PENSANDA PARA TI

¡Estamos muy felices de que nos hayan elegido!

Les invitamos a descargar nuestra tabla de precios.
No olviden informarnos a través del correo y el formulario. ¡Gracias por su confianza!

CLICK AQUI PARA CONOCE NUESTROS PRECIOS

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

Bienestarycomunicacion@gmail.com

B | S

Bienestar y comunicación corporativa

Bienestarycomunicacion@gmail.com