

Círculos de Relajación y Grounding



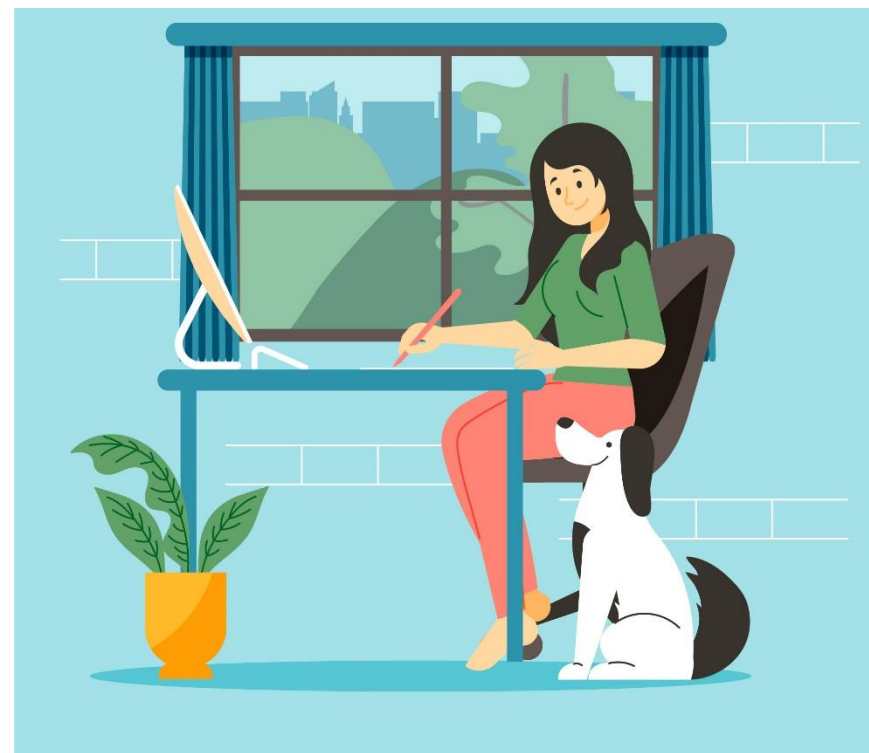
“Adoptar la actitud correcta
puede convertir el
estrés negativo en positivo.”

Hans Seyle

Círculos de Mindfulness

Es un espacio en línea que tiene el objetivo de promover la **relajación y grounding** en los Colaboradores.

Son sesiones de fácil acceso, online, con duración aproximada de 20 a 30 minutos, donde se practican técnicas y herramientas que ayudan a trabajar con calma y eliminar el estrés y la ansiedad.



Beneficios para Colaboradores

- Disminución de estrés y ansiedad.
- Incremento de inteligencia emocional.
- Reducción de emociones de miedo e inseguridad.
- Aumento de innovación y creatividad.
- Mejor manejo de situaciones adversas.
- Mejora cognitiva: memoria, aprendizaje, concentración y toma de decisiones.



Beneficios para la Compañía

- **Aumento de productividad y enfoque en resultados.**

De acuerdo a un estudio de la Revista de Medicina en USA, las compañías ahorran hasta \$353 USD p/p cuando los colaboradores adoptaron hábitos de bienestar emocional y física mejorando su productividad. En una Compañía con 571 Colaboradores el ahorro es de \$201,563 por año.

- **Estrategia efectiva para eliminar el agotamiento (burnout), la ansiedad y estrés.**

Se estima que el 44% de los Colaboradores presentan síntomas de agotamiento que se traduce en pérdidas económicas por baja productividad, incremento de errores e incidentes de seguridad industrial. Prestar atención a los síntomas y promover el cuidado personal disminuye el burnout.

- **Recuperación de la inversión.**

Prevención Laboral en USA reportó que por cada dólar invertido se recuperaron entre \$1.40 y \$4.60 USD en reducción de gastos médicos y pérdidas de productividad.



¿Cómo funciona?

Antes de iniciar, puedes seleccionar el medio para compartir los recursos con los Colaboradores.



Website protegido con password.

Sitio seguro, sin anuncios.

No se solicitan datos a Colaboradores.

Se comparte liga de acceso para su envío a Colaboradores.



Correo Electrónico.

Se envía a todas las direcciones de e-mail que se compartan.

El contenido se envía desde el cuerpo del correo.



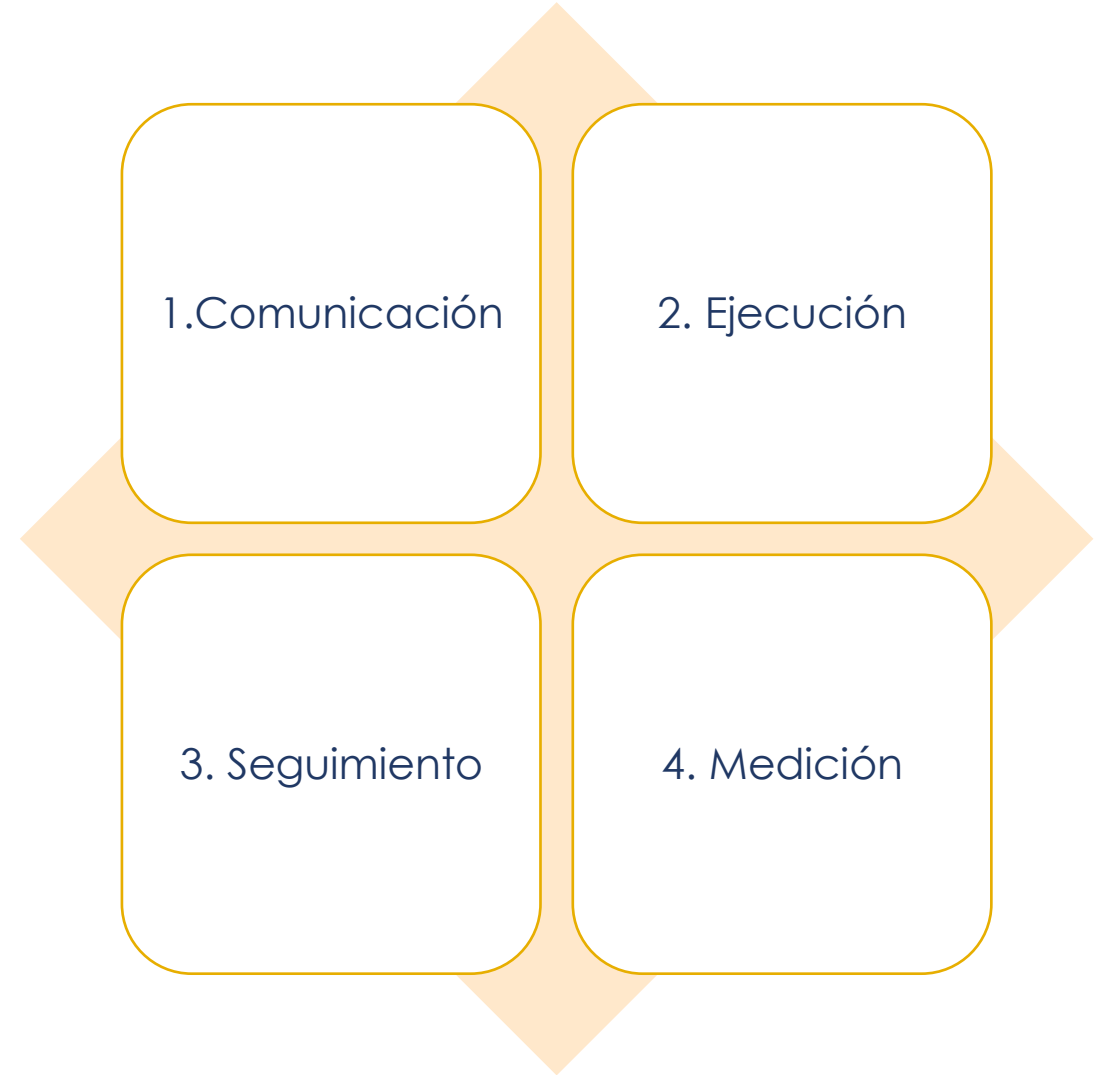
One Drive.

Se comparte el contenido y recursos para su difusión interna a través de los canales que prefieran.

¿Cómo funciona?

Este programa consta de 4 etapas.

Te apoyamos y asesoramos durante todo el proceso, nos encargamos de todo para el lanzamiento, operación y éxito de este programa en tu Organización.



Membresía de prueba Gratuita

Vive la experiencia en tu Compañía.

7 sesiones en 4 semanas.

Totalmente gratis.



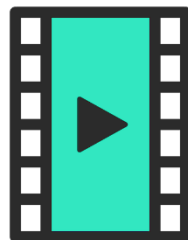
Membresía de prueba Gratuita

Vive la experiencia de los Círculos de Mindfulness en tu Compañía.
7 sesiones en 4 semanas. Totalmente gratis.

Temas a abordar en las sesiones:

- Enfoque y concentración.
- Inteligencia emocional.
- Diálogo interno y ansiedad.
- Manejo de estrés.
- Calma y relajación.
- Gratitud y compasión.
- El cambio como oportunidad.

Entregables:



Tema diario.
Video.
10 minutos.



Relajación Guiada.
Audio/ Video.
7 a10 minutos.



Práctica diaria.
Documento/
Imagen.

Contenido de Membresía

| Semana y Fechas | | Tema 🕒 10' | Meditación 🕒 8'-10' | Práctica |
|-----------------|------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Viernes 22 | Enfoque y Concentración. | Lograr concentración extrema | Enfoque y Concentración. |
| 2 | Lunes 25 | Inteligencia Emocional. | Reconocimiento emocional. | Inteligencia Emocional |
| | Viernes 29 | Diálogo Interno y Ansiedad. | 1) Dejar ir. 2)Mente en el presente. | Mejorar el diálogo interno. |
| 3 | Lunes 1 | Manejo de Estrés. | 1) Escáner Corporal. 2)Relajación. | Afrontamiento de estresores. |
| | Viernes 5 | Calma y Relajación. | Relajar y calmar la mente. | Productividad y relajación. |
| 4 | Lunes 8 | Gratitud y Compasión. | Felicidad y trascendencia. | Cultivando la felicidad. |
| | Viernes 12 | Cambio como oportunidad. | Visualizando oportunidades en crisis. | Solución de problemas. |

Las fechas se pueden ajustar de acuerdo a los planes y proyectos de la Compañía.

“Innovation is the ability to
see change as
an opportunity – not a threat.”
Steve Jobs

¡gracias!

www.saludablementefeliz.com
hola@saludablementefeliz.com

+52 8120329583

Fuentes Bibliográficas

Inc.com “**5 Reasons Your Company Should be Investing in Mindfulness Training**”
<https://cutt.ly/NtKKdJg>

Forbes “**Employee Wellness Trends And Opportunities For 2019**” <https://goo.gl/kqtVqh>

Snacknation “**Benefits of employee wellness programs**” <https://goo.gl/agwG75>

Fast Company “**8 CEOs on their Mindfulness practices**” <https://cutt.ly/1tKXpJG>

BCG “**Unleashing the Power of Mindfulness in Corporations**” <https://cutt.ly/wtKXREp>