

# Catálogo de servicios para empresas



**Despierta y Entrena**

[www.despiertayentrena.com](http://www.despiertayentrena.com)

+34 668 886 706

[info@despiertayentrena.com](mailto:info@despiertayentrena.com)



Estimado/a cliente:

**Estamos profundamente agradecidos** por el tiempo que has decidido dedicar a la lectura de estas líneas.

Tienes en tus manos un catálogo de actividades de entrenamiento y bienestar para la empresa, una propuesta innovadora con la que **queremos ir más allá del *teambuilding* tradicional.**

**Despierta y Entrena** ha nacido con el objetivo de **romper moldes**, de estimular la creatividad y la productividad de los empleados y de fomentar el **trabajo en equipo** a través del **crecimiento personal y profesional** de cada miembro del grupo.

Queremos poner al servicio de la empresa todo nuestro conocimiento sobre **ejercicio físico, terapias, crecimiento personal, inteligencia corporal, inteligencia emocional y bienestar.** Y estaremos encantados de poder trabajar contigo.

Una vez más, GRACIAS.



Despierta y Entrena



¡NOVEDAD!

 **Despierta y Entrena**

---

**Semana de Bienestar**

L	RISOTERAPIA
M	YOGA + PRANAYAMA
X	TALLER DE BIENESTAR
J	PILATES + STRETCHING
V	VIAJE DE SONIDO

CADA DÍA A PRIMERA HORA  
EN LA SEDE DE TU EMPRESA



Hemos trabajado a conciencia para preparar nuestra propuesta más completa para empresas hasta el momento: la **Semana del Bienestar para tus empleados**.

Un programa único y variado, para que los trabajadores “recarguen las pilas” desde primera hora de la mañana y afronten la jornada de trabajo con otra energía, con más conciencia y menos estrés.

El lunes, risoterapia; el martes, yoga y pranayama; el miércoles, un taller teórico-práctico de bienestar; el jueves, una sesión de Pilates y estiramientos; y nada mejor que terminar la semana con un “viaje de sonido”: un concierto de meditación único con decenas de instrumentos para una relajación total.



Recomendamos introducir una Semana del Bienestar Despierta y Entrena en cada trimestre, coincidiendo con los periodos de cambio de ciclo para la empresa: el Año Nuevo, la Semana Santa, el inicio del verano y el comienzo de curso nuevo.

En cada ocasión daremos un enfoque diferente, pues el taller teórico-práctico de bienestar va cambiando de temática: *El viaje del héroe*, *Gestión del estrés*, *El juego de las emociones con Playmobil* (inteligencia emocional y gestión de equipos), *Teambuilding creativo*, *Inteligencia corporal*, etc.



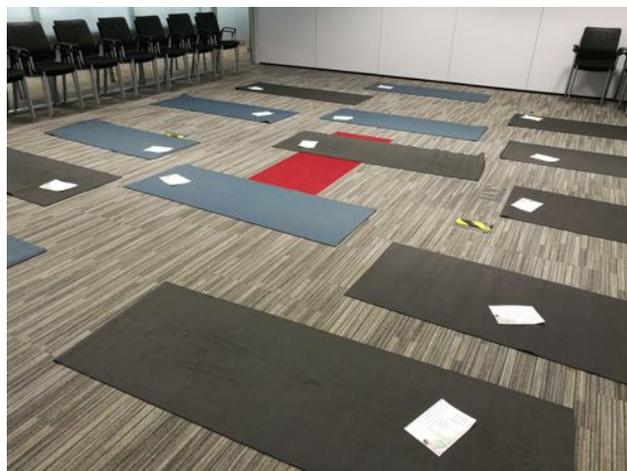
### Pilates (60 minutos)

El método Pilates se basa en una serie de ejercicios físicos que centran toda su atención en la **faja abdo-lumbar**, la **flexibilidad**, la **buena postura**, el **cuidado de la columna vertebral** y la **respiración**. En el entorno laboral es una herramienta muy valiosa para cuidar la salud de los trabajadores, combatir el sedentarismo y prevenir lesiones o problemas de salud asociados a la columna vertebral o a la musculatura de las zonas cervical, dorsal y lumbar.



### Inteligencia Corporal (90 minutos)

**Creatividad, relajación y reeducación postural** se unen en este taller que despierta la inteligencia corporal a través de las manos, los pies y la columna vertebral. En primer lugar aprenderemos a crear pelotas de arroz que los trabajadores podrán llevarse a casa al terminar. Las utilizaremos para liberar las tensiones asociadas al trabajo en el ordenador (por ejemplo, las **contracturas en las manos** por el uso del ratón y el teclado). También **despertaremos la conciencia de los pies y de la pisada** para aprender a alinear la columna, siempre desde una actitud de **autoconocimiento, curiosidad y relajación muscular**.



También aprenderemos a sentarnos correctamente y descubriremos ejercicios y objetos que pueden ayudarnos a mejorar la postura en la oficina.



### Yoga (60 minutos)

La tradición milenaria del yoga es una de las disciplinas más completas para el **bienestar, y lo cultiva a nivel físico, mental y espiritual**. La práctica de yoga desarrolla la fuerza y la flexibilidad, e invita a **conocer y a respetar el propio cuerpo**.



El yoga es un **viaje de autodescubrimiento** a través de la respiración que contribuye al crecimiento personal y ayuda a mejorar la postura y a gestionar el estrés.

En Despierta y Entrena **enseñamos Hatha y Vinyasa Yoga** según las enseñanzas orientales, aprendidas en Rishikesh, India: la cuna mundial del yoga.

### Respiración consciente (60 minutos)

La respiración es el principal instrumento a nuestro alcance para **gestionar las emociones y el estrés**. Tomar conciencia de cada inhalación y de cada exhalación ayudará a los trabajadores a manejar mejor su comportamiento y sus reacciones en momentos de tensión, tanto en el contexto laboral como en los otros ámbitos de la vida cotidiana.



Realizaremos diferentes **ejercicios de respiración de yoga**, analizando las sensaciones que provoca cada uno y aprendiendo herramientas para trasladar esa conciencia plena a los momentos de estrés, cuando será absolutamente necesaria.



### *Mindfulness* en la oficina (60 minutos)

El *mindfulness* es el arte de mantener la **atención plena** en una sola actividad o en un solo detalle. En un mundo totalmente dominado por el *multitasking*, **saber "echar el freno" y centrar la atención** es un primer paso para reducir los niveles de estrés y las distracciones, y para aumentar la productividad en el trabajo.



Practicaremos ejercicios ideales para el ámbito laboral y enseñaremos también **trucos y recursos para aplicar en la vida cotidiana**.

### Taller de mandalas (60 minutos)

Colorear mandalas es una excelente actividad para **gestionar el estrés, aumentar la concentración** y desarrollar la creatividad.

Combinaremos **principios de arteterapia, meditación y relajación** para crear auténticas obras de arte personales que ayuden a los empleados a desconectar de su trabajo cotidiano.



Y la experiencia de meditación aprendida se puede **llevar a la práctica en casa**, despertando así un nuevo hábito saludable de gestión del estrés.

### Masajes para los empleados: la desconexión perfecta

Quiromasaje, **masaje relajante, masaje tailandés, reflexología podal** y de manos, reiki, terapia a 4 manos... Creamos un espacio de bienestar y desconexión en el lugar de trabajo. Desde **sesiones cortas** (15 minutos) hasta masajes completos de 1 hora.



### Meditaciones guiadas (60 minutos)

La meditación tiene incontables beneficios para el bienestar de las personas: **reduce el estrés, mejora la concentración, elimina el insomnio** y mejora la actitud ante la gestión emocional y la gestión de conflictos.



Ofrecemos diferentes tipos de meditaciones, **sin importar la experiencia previa** de los participantes: meditación "Despierta tus Sentidos", meditaciones yóguicas, meditaciones **mindfulness**, meditaciones con mandalas y cromoterapia, meditaciones energéticas, visualizaciones guiadas, meditación zen, **meditaciones con mantras...**

También tenemos disponibles **programas continuados de meditación**, con sesiones semanales, quincenales o mensuales.

### Meditación + PNL (90 minutos)

La PNL o Programación Neurolingüística es una de las herramientas más potentes para desarrollar toda nuestra capacidad de crecimiento personal.

Con esta sesión de trabajo ayudamos a los empleados a desarrollar su autoestima y a sentirse seguros de sí mismos: **proyectarán y asimilarán sus emociones, sus deseos de crecimiento y superación**, y aprenderán a entrenar a la mente para evocar en cualquier momento la tranquilidad, la seguridad y la motivación que necesiten para lograr sus objetivos.



Además, mediante la meditación, ayudamos a **reforzar el trabajo de visualización** e imaginación necesario para que la PNL funcione.



### *Teambuilding* creativo (90 minutos)

La creatividad de los empleados se asocia a una **mejora en el rendimiento laboral** gracias al desarrollo de habilidades nuevas y muy necesarias para enfrentarse a problemas o retos diferentes.



En este taller estimularemos el pensamiento divergente y la **capacidad de innovación** a través de creaciones manuales, desarrollo narrativo y juegos de rol trasladables al entorno de trabajo: un *teambuilding* para romper esquemas.

### El juego de las emociones: Playmobil (90 minutos)



La inteligencia emocional es un elemento fundamental del entorno de trabajo. Cultivarla y desarrollarla en un contexto creativo **mejora la percepción que tienen los empleados de sí mismos, de su entorno y de su equipo**, potencia la comunicación interpersonal asertiva y fomenta la productividad.

En esta sesión trabajaremos con **muñecos de Playmobil** para lograr todos estos objetivos en la empresa y dar rienda suelta a la imaginación.



### Yincana deportiva (90 minutos)



¿Qué mejor manera de realizar *teambuilding* que fomentando la **competitividad deportiva**, el **trabajo en equipo** y las **relaciones interpersonales al aire libre**? La yincana deportiva prevé una serie de actividades lúdicas y de ejercicio físico diseñadas específicamente para los grupos de

trabajo empresarial: **rendimiento físico al servicio del rendimiento laboral** y la productividad de los empleados.

### Yincana en piscina (60 minutos)

El juego en equipo y la competitividad deportiva se pueden trabajar también en el agua, un **medio idóneo para fomentar el clima de complicidad** entre los compañeros y realizar esfuerzos físicos reduciendo drásticamente el impacto y el riesgo de lesión.



La piscina, además, **favorece la relajación muscular** y aporta una importante **sensación de bienestar** que aprovecharemos para mejorar los vínculos entre los miembros del equipo de trabajo.

Realizaremos **ejercicios aeróbicos en el agua**, relevos de natación, **juegos de pelota** y otras pruebas que no dejarán a nadie indiferente.



### Aerobic / Baile activo (60 minutos)

La combinación del baile con el aeróbic es uno de los ejercicios más divertidos para practicar en grupo y **fortalecer las relaciones** en los equipos de trabajo.



Con una **coreografía sencilla** y que pueden seguir todos, utilizaremos el **ejercicio como vía de comunicación entre los trabajadores**, aprovechando el ambiente distendido y la diversión. Es una actividad ideal para practicar al aire libre e invita a **adoptar un estilo de vida más saludable** dentro y fuera de la oficina.

### Despierta y Entrena en la naturaleza (1 jornada)



El trabajo de *teambuilding* en la naturaleza (sugerimos la Sierra de Madrid o grandes espacios verdes de la capital, como Casa de Campo) y durante **varias horas de actividades diversas** es altamente eficaz, ya que obliga a los miembros del equipo a **convivir en un entorno nuevo** y lejos del estrés del trabajo. Realizaremos una **caminata**, una clase de **Pilates o Yoga**, talleres de **inteligencia emocional con Playmobil**, ejercicios de **relajación y meditaciones**, y comeremos todos juntos haciendo picnic en un ambiente distendido.



## El viaje del héroe (150 minutos)

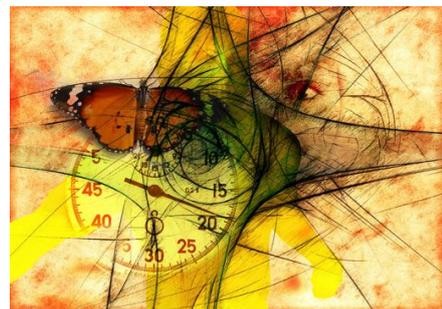


¿Qué nos pueden enseñar sobre el bienestar héroes como Luke Skywalker, Frodo o Indiana Jones? Cuando Joseph Campbell aplicó el psicoanálisis al estudio de mitos en su obra *El héroe de las mil caras*, no podía imaginar la repercusión posterior que tendría su trabajo.

Christopher Vogler escribió *El viaje del héroe* y Maureen Murdock publicó *Ser mujer. Un viaje heroico*. Las ideas de estos autores se pueden aplicar a todos los ámbitos de la vida en una **búsqueda constante de felicidad y bienestar**: al fin y al cabo, al igual que Frodo o Luke, estamos en constante **movimiento entre el "mundo ordinario" (la zona de confort) y el "mundo extraordinario" (el de las aventuras, los retos y el crecimiento personal)**. En este taller teórico-práctico de autodescubrimiento detectaremos en qué etapa del viaje nos encontramos y cómo prepararnos para la siguiente.

## Ley de la Atracción + Sincrodestino (90 minutos)

La Ley de la Atracción, que cada vez se conoce mejor gracias al trabajo de autores como Esther Hicks o Rhonda Byrne, nos explica que no hay nada fuera de nuestro alcance, y que podemos conseguir todo lo que nos proponemos: **isomos imanes capaces de atraer a nuestra vida toda la abundancia que deseemos!**



La Ley de la Atracción se puede trabajar mucho mejor si se combina con las herramientas que ofrece el autor Deepak Chopra en su obra *Sincrodestino*.

¿Y si las casualidades no fueran casualidades, sino oportunidades para tomar nuevas decisiones y atraer el bienestar a nuestra vida?



## El poder de los hábitos (60 minutos)

¿Cuántas veces nos proponemos introducir mejoras en nuestra vida (hacer ejercicio a diario, dormir más horas...) pero nos quedamos a mitad de camino sin lograr nuestros propósitos? La clave no está en la dificultad del objetivo, sino en la **falta de motivación para crear y mantener hábitos nuevos**.



En esta sesión ofreceremos a los trabajadores numerosas herramientas para **trabajar con los objetivos que se propongan**, tanto en la oficina como fuera de ella. Revisaremos los principales obstáculos que podemos encontrar cuando introducimos cambios, compartiremos estrategias para mantener la motivación y ayudaremos a los participantes a establecer planes de trabajo realistas que aseguren su éxito en el mantenimiento de sus hábitos.

## Técnicas y herramientas de productividad (60 minutos)

La gestión del tiempo es clave para un correcto desempeño de las tareas diarias, especialmente en el ámbito laboral. Frente a las distracciones internas y externas, es fundamental contar con herramientas que permitan **realizar el trabajo asignado con la máxima calidad y en el menor tiempo posible**.



En este taller ofreceremos numerosas herramientas para que los empleados puedan ver progresos en su gestión del tiempo. Las **mejoras en la productividad** ayudarán también a **desarrollar la autoestima** de los trabajadores, ya que el número de logros conseguidos será cada vez mayor.



### Programa Mindbookness

Mindbookness es un club de lectura innovador, centrado en libros de crecimiento personal y bienestar.



## mindbookness

A través de una propuesta de seguimiento que combina talleres presenciales e interacción online, los trabajadores de la empresa leerán **libros con grandes enseñanzas para mejorar su vida personal y profesional**, mientras ponen en práctica técnicas de productividad, gestión emocional y del estrés, relaciones profesionales en equipos, etc.

Consulta por nuestros planes personalizados para que podamos prepararte una **propuesta única adaptada a las necesidades concretas de tu empresa** y de tus empleados.

### Sesiones online: formación puntual y clases regulares

Además de nuestra amplia oferta de servicios la oficina, ofrecemos soluciones de formación, entrenamiento y bienestar **en modalidad online o mixta**, adaptándonos así a los **escenarios de teletrabajo y equipos remotos** distribuidos en varias sedes.

Desde clases regulares de yoga y Pilates hasta talleres de gestión emocional y de equipos con Playmobil, existe una gran variedad de posibilidades de trabajo en directo a través de Internet.

¡No dudes en preguntarnos y prepararemos una propuesta adaptada a las necesidades de tu empresa!





Despierta y Entrena

[www.despiertayentrena.com](http://www.despiertayentrena.com)

+34 668 886 706



[info@despiertayentrena.com](mailto:info@despiertayentrena.com)

