

Catálogo de servicios y actividades para empresas



Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

668 886 706 // 657 998 645

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



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.

Número de participantes por sesión: **máximo 8 personas**.



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.



Aeróbic / 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**, talleres de **inteligencia emocional con Playmobil**, ejercicios de **relajación y meditaciones**, y comeremos todos juntos haciendo picnic en un ambiente distendido.





Pilates (60 minutos)

El método Pilates se basa en una serie de ejercicios físicos que centran toda su atención en la **faja abdominal**, 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.



Corrección postural en la oficina (60 minutos)

Los trabajadores que pasan mucho tiempo delante del ordenador pueden sufrir **importantes problemas de salud** derivados de una **postura perjudicial en la oficina**. Con este taller ayudamos precisamente a desarrollar una adecuada percepción del entorno de trabajo y de la posición del cuerpo para **prevenir dolores de espalda o de hombros o lesiones en el cuello y en las muñecas**. Aprenderemos a sentarnos correctamente y descubriremos ejercicios y objetos que pueden ayudarnos a mejorar la postura en la oficina.





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**.

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.

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.





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.



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.

Talleres de comunicación en la empresa (120 minutos)

Una mala comunicación interpersonal puede provocar malentendidos y conflictos entre los trabajadores, lo que se acaba traduciendo en un descenso de la productividad y en la creación de una atmósfera tensa y estresante en la oficina.



Ofrecemos talleres muy variados para evitar este tipo de problemas y **mejorar en general la comunicación en la empresa**: comunicación empática, creatividad en las redes sociales, inteligencia emocional en las conversaciones, comunicación para el bienestar, *storytelling* en Internet...



Mindfulness en la oficina (60 minutos)

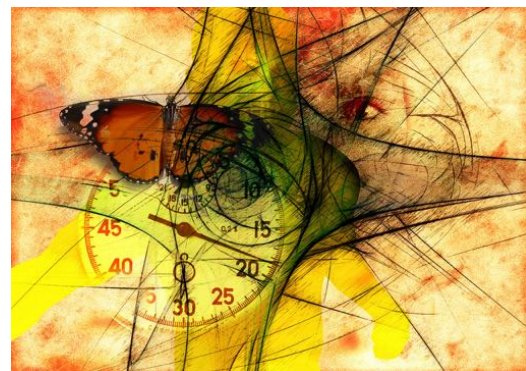
El *mindfulness* es el arte de mantener la **atención plena** en una sola actividad o en un solo detalle. En un mundo totalmente dominado por el *multitasking*, **saber “echar el freno” y centrar la atención** es un primer paso para reducir los niveles de estrés y las distracciones, y para aumentar la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



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

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: **¡somos imanes capaces de atraer a nuestra vida toda la abundancia que deseemos!**



En Despierta y Entrena creemos que 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?



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.



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.





Despierta y Entrena

www.despiertayentrena.com

668 886 706 // 657 998 645



info@despiertayentrena.com

