

# Bits de bienestar



## DESCRIPCIÓN

El lugar de trabajo en el mundo moderno suele ser acelerado, competitivo y, en ocasiones, una fuente importante de estrés. Para poder sobresalir en su quehacer, los profesionales deben dar lo mejor de sí mismos, respondiendo a exigencias de productividad y enfoque. Crear un ambiente laboral armonioso con los colegas, la gerencia y/o los clientes suele ser un gran reto cuando estamos en una carrera contra el tiempo y con una urgencia para responder a todas las demandas laborales y personales.

Abrir diálogos relacionados al bienestar y a la salud emocional crea un ambiente laboral en donde los colaboradores pueden sentirse apoyados y escuchados. Un ambiente comprensivo genera sentimientos de seguridad para abordar temas subjetivos y la apertura para solicitar apoyo cuando se requiere. Esto también facilita el diálogo para personas que sobrellevan alguna dificultad relacionada a su salud emocional, y así trabajar en un ambiente libre de estigmas.

## SESIONES BITS DE BIENESTAR

Bits de bienestar propone una serie de sesiones cortas de máximo 60 minutos, ya sea de forma virtual o presencial, en donde se expone sobre algún tema relacionado al “wellness.” En estas sesiones se propicia un diálogo participativo y enriquecedor, brindando un espacio seguro y respetuoso entre todos los participantes. Además de una exposición teórica por parte de la facilitadora, se invita al grupo en la participación de alguna actividad práctica sobre el tema trabajado durante la sesión.

Frente a una presión cada vez mayor y un cambio constante que caracteriza a la época, las capacidades emocionales son fundamentales para alcanzar el éxito personal y empresarial.

Alguno de los temas más recomendados son:

- Inteligencia emocional con mindfulness
- La gratitud como potenciador de felicidad
- Una introducción al mindfulness
- Cultivando la plenitud
- La autocompasión
- El estrés y su manejo consciente

Estos encuentros virtuales o presenciales, surgen bajo la necesidad de abordar la salud emocional y el bienestar dentro del contexto laboral, con el fin de procurar que los colaboradores cuenten con los recursos necesarios para liderar los desafíos que acontecen en su día a día ya sea para introducir un tema o darle seguimiento a algún taller realizado previamente.

CONTÁCTENOS:

 [www.adentro.org](http://www.adentro.org)

 [info@adentro.org](mailto:info@adentro.org)

 +(506) 8447-9964

 [adentro.mindfulness](https://www.instagram.com/adentro.mindfulness)

