

EMPRESAS ↓

FORMACIONES SALUD Y BIENESTAR





Mente



Emoción



Movimiento



Nutrición



Soft Skills



Liderazgo



Vida
Sostenible



Bienestar
financiero

Cuidamos a tus equipos de forma integral

En Just Wellness, creemos en el **poder transformador** del bienestar integral. Abordamos la salud desde una perspectiva holística, promoviendo **hábitos saludables** que generan un **impacto positivo en el día a día**.

Nuestro enfoque abarca todas las dimensiones del bienestar, ayudando a las personas a sentirse mejor y a lograr un **equilibrio auténtico entre su vida personal y profesional**.

Somos expertos en crear **Comunidad y Cultura Saludable**, inspirando y motivando a las personas a alcanzar su mejor versión.





01.

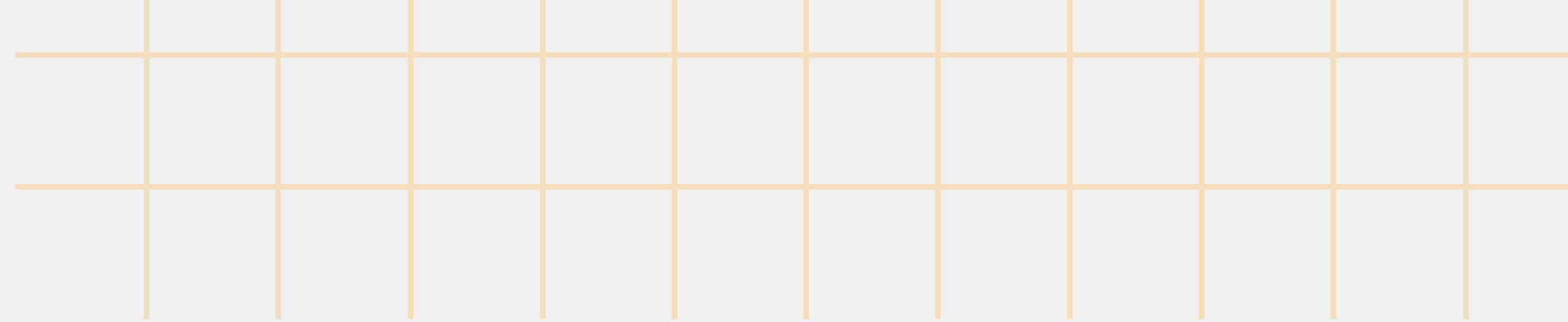
FORMACIONES

Crea **todo tu plan formativo** con nosotros: desde talleres breves de sensibilización (Activa – Awareness Sessions) hasta programas de larga duración (Transforma – Deep Learning Programs) que impulsan una verdadera evolución en la forma de trabajar, liderar y cuidarse.

Diseñadas para acompañar a las personas en su desarrollo y para fortalecer culturas empresariales más humanas, conscientes y saludables.

01.1 Talleres Activa

01.2 Programas Transforma



Talleres Activa

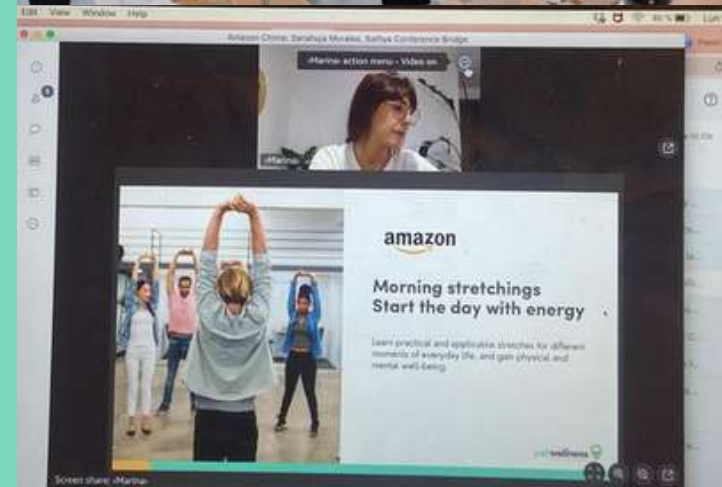
Awareness sessions

Sesiones breves (1–2 h) diseñadas para sensibilizar, inspirar y generar conciencia.
Una primera toma de contacto que despierta el interés, impulsa la reflexión y abre la puerta al cambio hacia un estilo de vida más saludable y consciente.
Objetivo: activar la curiosidad, sembrar ideas y movilizar pequeñas acciones.

- A. Bienestar físico
- B. Alimentación saludable
- C. Bienestar mental y emocional
- D. Liderazgo y Soft Skills
- E. Tendencias en salud y bienestar
- F. Vida sostenible
- G. Bienestar financiero



talleres



formativos · dinámicos



saludables

Talleres “Activa”

- **Duración:** de 1 a 2 horas
- **Temáticas:** Todas las áreas del bienestar
- **Formato:** Online o presencial
- **Grupo objetivo:** Toda la organización

Una primera toma de contacto que despierta el interés, impulsa la reflexión y abre la puerta al cambio hacia un estilo de vida más saludable y consciente.

- **Objetivo:** activar la curiosidad, sembrar ideas y movilizar pequeñas acciones.

Incluyen: Dossier formativo, comunicación

Extras: Grabación de la sesión



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Todas nuestras acciones te ayudarán a conseguir



Empleados
felicés



Equipos
motivados

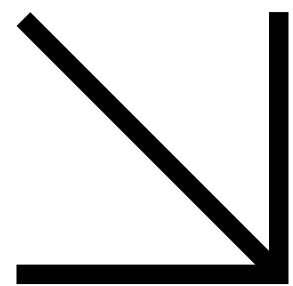


Retención
de talento



Work-life
balance





Bienestar Físico



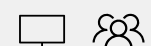
Sólo tenemos un cuerpo y debemos cuidarlo.

Moverse, mantener una buena postura y entender cómo funciona nuestro cuerpo **mejora la salud física, reduce el dolor y también fortalece la mente.**

Bienestar físico

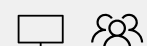


BIENESTAR DE ESPALDA: Lo que Debes Saber



Cuando la postura se distorsiona y empiezan los dolores, nuestra calidad de vida comienza a bajar. En este taller descubrirás todo lo que debes saber (y hacer) para tener una espalda sana.

CUÍDATE EN LA OFICINA CON PAUSAS ACTIVAS



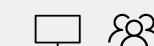
Las pausas activas que descubriréis en este taller nos llenarán de energía, reducirán el dolor de espalda y nos darán un reset físico y mental durante la jornada laboral.

YOGA CHAIR: Ejercicios simples en tu escritorio



Las posturas de Yoga chair son mágicas: mejoran la postura, reducen el estrés y crean un gran ambiente laboral. Y lo mejor: ¡Son simples y sólo se necesita la silla de escritorio!

BIENESTAR LUMBAR: Alivia y Previene Dolores



A través de prácticas ergonómicas, ejercicios específicos y consejos personalizados, exploraremos juntos cómo mantener una espalda saludable en el entorno laboral. Aprenderás técnicas efectivas para mejorar la postura, fortalecer los músculos lumbares y prevenir molestias comunes



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



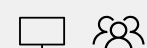
Disponible presencial



Bienestar físico



ALIVIO CERVICAL: Dolor en la Espalda Alta



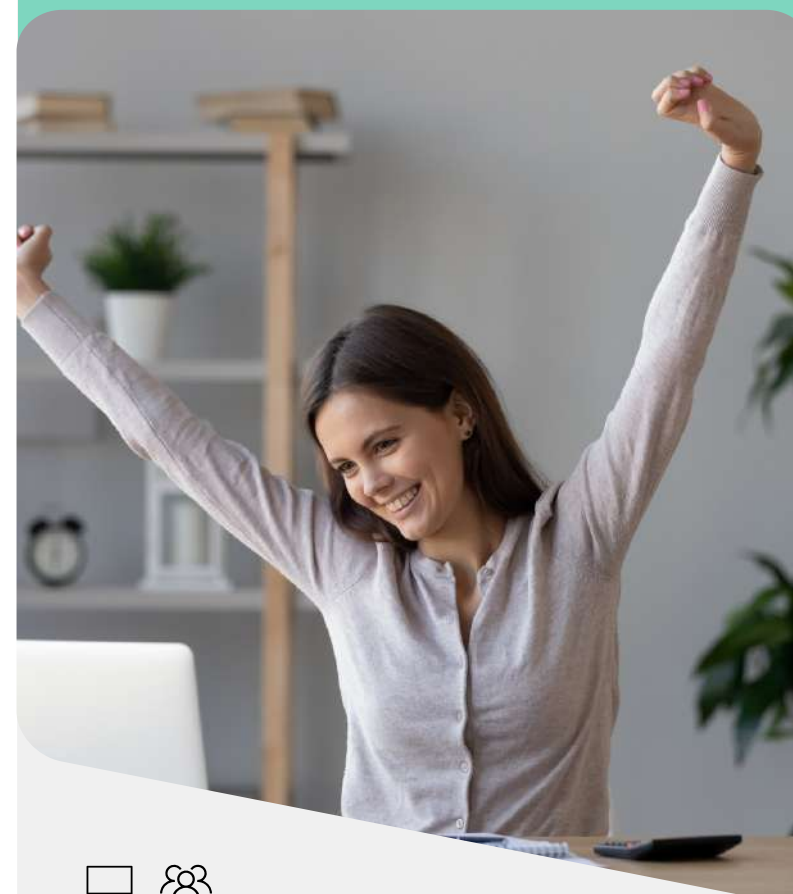
Estrategias prácticas y ejercicios especializados para reducir la tensión y mejorar la salud de la espalda superior. Aprenderás técnicas ergonómicas, ejercicios de estiramiento y consejos personalizados para promover el bienestar cervical en el entorno laboral.

AUTOMASAJES PARA LIBERAR TENSIONES



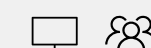
La mala postura y el estrés suelen llevarnos a tener contracturas en espalda y cuello. Por eso, en esta formación aprenderemos automasajes simples para liberar tensiones y sentirnos mejor.

ERGONOMÍA Y MOVIMIENTO: Trabaja y siéntete mejor



Un taller dinámico y gamificado para mejorar la postura, la energía y el bienestar en el entorno laboral. A través de ejercicios prácticos y consejos de ergonomía, aprenderás cómo moverte mejor, prevenir molestias y aumentar tu vitalidad durante la jornada.

ESTIRAMIENTOS MATUTINOS: Empieza el Día con Energía



Tener una rutina de estiramientos para hacer al despertarte cada mañana es una de las formas más efectivas para sentirte equilibrado, ágil y energizado durante ¡todo el día!



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

 Disponible online

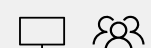
 Disponible presencial



Bienestar físico

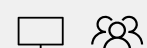


TIPS ERGONÓMICOS PARA TRABAJAR MÁS CÓMODOS



Aprenderemos los principios fundamentales de la ergonomía en el puesto de trabajo para trabajar mucho más cómodos y evitar lesiones por malas posturas

TRUCOS CLAVES PARA PROTEGER TU VISTA



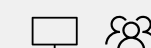
Cada vez pasamos más tiempo frente a pantallas y la fatiga visual es un gran problema. Cuidar de la vista es muy importante, y en este taller descubrirás trucos claves para mejorar la salud de tus ojos.

DESCONTRACTURA EL CUERPO ESTIRANDO EN TU SILLA



Al pasar mucho tiempo en la silla es habitual sufrir contracturas. Por eso aprenderemos técnicas de estiramiento del cuerpo desde la silla para recuperar movilidad y vitalidad.

Activa tu fuerza: Calistenia funcional para el trabajo



Taller experiencial que enseña a los participantes a usar el propio cuerpo como herramienta de bienestar y fuerza. A través de ejercicios de calistenia suave y adaptada (sin material), se trabajan la postura, la coordinación y la fuerza funcional, siempre desde la conciencia corporal.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



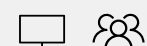
Disponible presencial



Bienestar físico



FORTALECE TU CORE



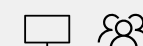
Mejora tu postura y equilibrio con esta formación enfocada en fortalecer los músculos del core. Aprende ejercicios prácticos que te ayudarán a mantener una columna alineada, prevenir dolores y ganar estabilidad en tu día a día. ¡Tu bienestar comienza desde el centro!

HIPOPRESIVOS



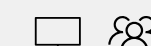
Descubre la técnica de los ejercicios hipopresivos para fortalecer tu core, mejorar la postura y cuidar tu salud abdominal. Aprende a activar tu cuerpo desde dentro, reduciendo tensiones y favoreciendo el bienestar integral. ¡Un método suave pero poderoso para tu equilibrio corporal!

RESPIRA MEJOR: Técnicas para una postura abierta y pulmones sanos



Aprende a liberar tensiones acumuladas con ejercicios de respiración profunda y movilidad torácica. Estas prácticas mejoran la capacidad pulmonar, corrigen la postura y aportan mayor vitalidad en la rutina diaria.

CUERPO EN EQUILIBRIO: Ejercicios de propiocepción y balance



La estabilidad es clave para prevenir lesiones y ganar confianza en el movimiento. A través de ejercicios prácticos de propiocepción y balance, aprenderás a fortalecer músculos y mejorar tu coordinación global.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

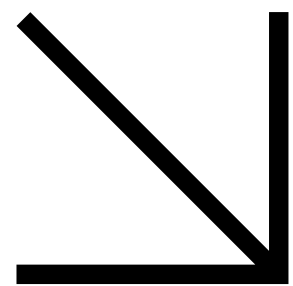


Disponible online



Disponible presencial





Alimentación saludable



Sentirnos bien va estrechamente ligado a alimentarnos saludablemente.

Somos lo que comemos, y por eso necesitamos aprender a nutrirnos con alimentos que nos ayuden a sentirnos más vitales y con energía, para construir una vida más saludable.

Alimentación saludable



EL "ABC" DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Conoceremos los primeros pasos para llevar una alimentación saludable, aprendiendo conceptos y tips que son imprescindibles para mejorar nuestro estilo de vida.

APRENDE A LEER ETIQUETAS DE ALIMENTOS



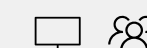
Descubriremos cómo seleccionar los alimentos más indicados para nuestra salud, diferenciando un buen procesado de un ultra-procesado... y ¡mucho más!

ALIMENTOS PARA ACTIVAR TU SISTEMA INMUNE



Los alimentos tienen un impacto directo en el sistema inmune, activando y fortaleciendo las defensas. En este taller veremos cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a estar fuerte y saludable.

SUPERALIMENTOS PARA LA PRODUCTIVIDAD



Aprenderemos qué son los superalimentos y cómo pueden ayudar a mejorar la concentración, reducir la fatiga y aumentar la productividad.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

 Disponible online

 Disponible presencial



Alimentación saludable



LA MICROBIOTA: FUENTE DE SALUD



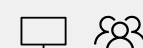
Aprenderemos la importancia de la microbiota para tener un sistema inmune fuerte y preparado, y descubrirás como cuidarla para mejorar tu salud.

AYUNO INTERMITENTE: Beneficios y paso a paso



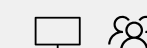
Descubrirás el ayuno intermitente, el mejor anti-aging que existe, y los beneficios que tiene para la salud, aprendiendo a aplicarlo en tu vida cotidiana.

DESAYUNOS Y SNACKS SALUDABLES



Descubriremos los ingredientes y nutrientes indispensables para preparar snacks y desayunos saludables que aumenten la energía a lo largo del día.

Nutrición para la mejora de mi estado de ánimo



Una buena alimentación no solo transforma nuestra salud, también mejora cómo nos sentimos cada día. Averigüemos cómo convertir la comida en nuestra mejor aliada.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online

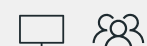


Disponible presencial





ADIÓS INFLAMACIÓN: Trucos de alimentación



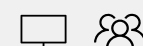
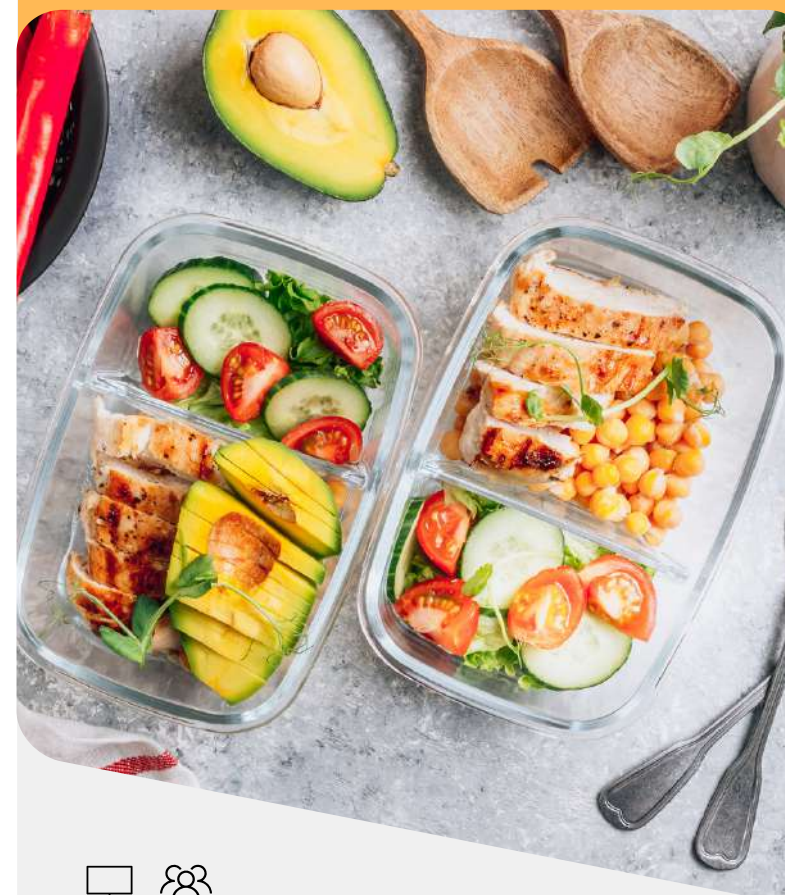
Aprenderemos las bases de la alimentación para evitar las consecuencias que tiene en nuestro organismo el sufrir inflamación crónica de bajo grado.

SUPLEMENTOS Y SALUD: Claves para tomarlos con conciencia



En este taller conoceremos los fundamentos y los mejores suplementos alimentarios para lograr una salud ideal. Revisaremos sus beneficios, riesgos y como tomar decisiones informadas.

TUPPERS PRÁCTICOS, RICOS Y SALUDABLES



Aprenderemos a organizar un menú semanal con propuestas sencillas y saludables para que la falta de tiempo ya no sea una excusa para cuidar tu alimentación.

REDUCE EL AZÚCAR Y SIÉNTETE SALUDABLE



Conoceremos los efectos del azúcar en tu organismo, aprendiendo a diferenciar los tipos de azúcar saludables de los que no lo son, para así ganar en salud y energía.

Alimentación saludable

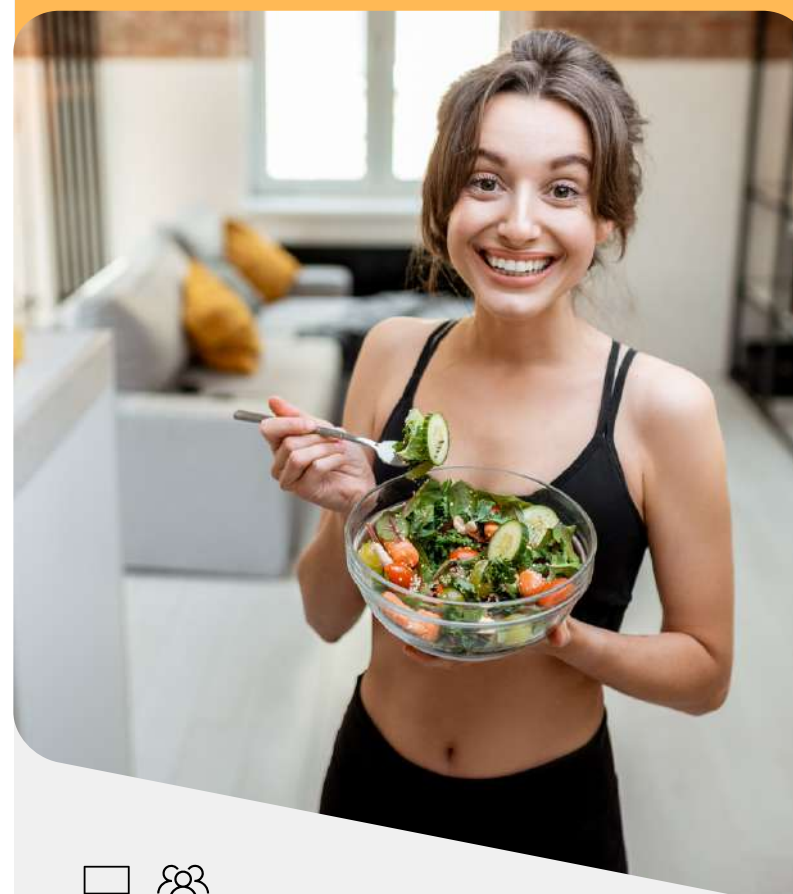


ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



Cada decisión en el super repercute en tu salud, y también en el planeta. Descubre cómo a través de alimentos sostenibles puedes ayudar a reducir el impacto medioambiental y a respetar la biodiversidad.

NUTRICIÓN CONSCIENTE (MINDFUL EATING)



¿Por qué comes cuando no tienes hambre? Entender las razones detrás de tus elecciones alimenticias es fundamental para la salud. Descubre cómo manejar el hambre emocional y mejorar tu relación con la comida.

21 MITOS DE LA ALIMENTACIÓN



¿Cuántos huevos se pueden comer al día? ¿El café es malo? ¿Ayuno intermitente o 5 comidas al día? ¿Gluten sí, lácteos no? Descubre 21 mitos curiosos sobre alimentación para tomar mejores decisiones en tu dieta diaria.

LA DIETA COMO MEDICINA: Alimentación y enfermedad



Cómo deberíamos comer para reducir el riesgo de las patologías modernas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular o el cáncer. La alimentación es clave en la prevención o en el apoyo en el tratamiento de estas enfermedades.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

 Disponible online

 Disponible presencial





DIETA MEDITERRÁNEA



Aprende a adoptar los principios de la dieta mediterránea para mejorar tu salud cardiovascular, aumentar tu vitalidad y disfrutar de una vida más saludable y longeva.

NUTRICIÓN PURA: Estrategias para reducir tóxicos en tu Dieta



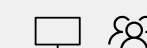
Exploraremos juntos el impacto de los tóxicos alimentarios en nuestra salud y bienestar. Aprenderás a identificar y evitar sustancias nocivas en los alimentos cotidianos, mientras descubres alternativas saludables y deliciosas.

COCINA EFICIENTE: Batchcooking para simplificar tu semana



Descubre el arte de planificar y preparar tus comidas de la semana de manera inteligente y sin complicaciones.

LOW CARB Y KETO: ¿Realmente funciona para todos?



Explora los fundamentos de las dietas low carb y keto, sus beneficios, y si son adecuadas para todos. Descubre cómo influyen en el metabolismo, qué precauciones tomar y cómo implementarlas de manera segura si decides probarlas.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

 Disponible online

 Disponible presencial

Alimentación saludable



DETOX EN PRIMAVERA: Combatiendo la astenia primavera



Descubre cómo una alimentación detoxificante en primavera puede ayudarte a superar la astenia primaveral. Aprende qué alimentos clave favorecen tu energía y vitalidad, ayudando a tu cuerpo a adaptarse al cambio estacional

ALIMENTACIÓN EN VERANO



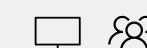
Celebra la frescura del verano con recetas saludables y deliciosas. Aprende a usar ingredientes de temporada y técnicas que resaltan sabores estivales, incorporando opciones nutritivas en tu dieta.

COMIDA BASADA EN PLANTAS: Alimentación vegana y vegetariana



Adéntrate en el mundo de la alimentación basada en plantas y sus beneficios para la salud y el medio ambiente. Aprende cómo diseñar una dieta vegana o vegetariana equilibrada, incluyendo nutrientes clave y recetas prácticas para disfrutar de una alimentación variada y sostenible.

REINICIA TU ALIMENTACIÓN Vuelta a los hábitos saludables



Recupera el equilibrio en tu dieta con consejos prácticos para retomar hábitos alimenticios saludables, mejorar tu energía y cuidar tu bienestar de forma sostenible.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



Disponible presencial



Alimentación saludable



ALIMENTOS ANTIESTRÉS: Comer para la calma



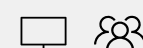
Descubre cómo ciertos alimentos y nutrientes ayudan a equilibrar el sistema nervioso y reducir la ansiedad. Aprenderás combinaciones sencillas que aportan calma y bienestar en tu día a día.

CEREBRO NUTRIDO: Dieta para la memoria y la concentración



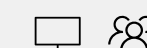
Una buena alimentación también alimenta tu mente. Conocerás los nutrientes clave para mejorar el rendimiento mental, potenciar la memoria y mantener la concentración durante toda la jornada laboral.

COCINA EN 10 MINUTOS: Platos rápidos, ricos y saludables



La falta de tiempo no tiene por qué ser excusa. En este taller descubrirás recetas fáciles, nutritivas y rápidas, con ideas prácticas para mantener una alimentación saludable incluso en días exigentes.

HIDRATACIÓN INTELIGENTE: más allá del agua



La hidratación es clave para la energía, la concentración y el bienestar diario. En este taller aprenderás a identificar señales de deshidratación, conocerás alternativas sanas a las bebidas azucaradas y descubrirás combinaciones naturales para mantenerte fresco y vital cada día.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

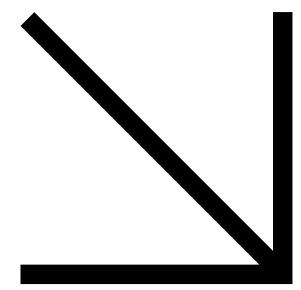


Disponible online



Disponible presencial





Bienestar mental y emocional



Talleres pensados para fortalecer tu salud mental, ofreciéndote herramientas para **gestionar el estrés, mejorar tu enfoque** y cultivar una mente resiliente. Conoce prácticas para alcanzar un equilibrio emocional y vivir con mayor claridad y bienestar.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Bienestar Mental



CÓMO FUNCIONA EL ESTRÉS (y cómo reducirlo)



Comprenderemos los mecanismos que nos llevan al estrés crónico, cuáles son sus manifestaciones y consecuencias, y descubrirás tips y herramientas para reducirlo.

BIENESTAR INTEGRAL Y SALUD MENTAL



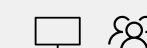
Exploraremos la rueda de la salud y comprende cómo el estrés impacta en tu bienestar. Descubre herramientas para gestionar mejor tu equilibrio físico y mental.

CÓMO IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES



Descubre cómo desarrollar hábitos que mejoren tu bienestar y que puedas mantener a largo plazo. En este taller aprenderás estrategias prácticas para incorporar una rutina saludable en tu día a día, de manera gradual y efectiva, logrando cambios positivos y sostenibles en el tiempo

TALLER DEL SUEÑO: El arte de dormir profundamente



Aprenderemos a crear un espacio de bienestar para finalizar el día con técnicas que te permitan tener un sueño reparador, con tips de alimentación, ejercicio y hábitos



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



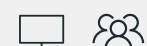
Disponible presencial



Bienestar Mental



RELAJA TU CUERPO Y MENTE CON MINDFULNESS



Aprenderemos herramientas para relajar cuerpo y mente a través de ejercicios sencillos de conciencia corporal que podrás realizar tu mismo desde tu lugar de trabajo.

MINDFULNESS Y PRODUCTIVIDAD



Aprende a combinar Mindfulness con técnicas de productividad para mejorar tu enfoque y rendimiento. Este taller te ayudará a gestionar el estrés, optimizar tu tiempo y lograr un equilibrio entre eficiencia y bienestar.

Mindful Leadership: Liderar con serenidad y foco



Diseñado para mandos o equipos de gestión, centrado en atención plena aplicada al liderazgo, toma de decisiones y comunicación consciente.

MINDFULNESS EN MOVIMIENTO



Integra la atención plena a través del movimiento suave y consciente. Un taller práctico que combina estiramientos, respiración y enfoque mental para liberar tensión física y mental, recuperando presencia y claridad.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



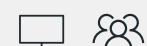
Disponible presencial



Bienestar Mental



DESCONECTA PARA CONECTAR



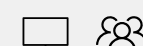
Encuentra tu equilibrio entre trabajo y vida personal. Aprenderás a establecer límites saludables, priorizar tu bienestar y reconectar con lo que te da energía y sentido. Estrategias simples para trabajar mejor y vivir con más calma.

GESTIÓN DEL TIEMPO EFICAZ Y CONSCIENTE



Aprende a gestionar tu día con eficacia y equilibrio. Técnicas y herramientas prácticas de organización, planificación y priorización para trabajar con más foco, menos estrés y mejores resultados.

ORDENA TU ESPACIO, ORDENA TU MENTE



Descubre cómo el método Marie Kondo puede ayudarte a reducir el ruido físico y mental. A través de dinámicas prácticas aplicadas al entorno laboral y personal, aprenderás a organizar tu espacio, priorizar lo esencial y trabajar con más claridad, ligereza y bienestar.

DESCONEXIÓN DIGITAL: Recupera tu atención y energía



El exceso de pantallas y notificaciones desgasta la mente y el cuerpo. Aprenderás estrategias prácticas para establecer límites digitales, mejorar la calidad de tu descanso y reconectar con actividades que nutran tu concentración y vitalidad.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



Disponible presencial



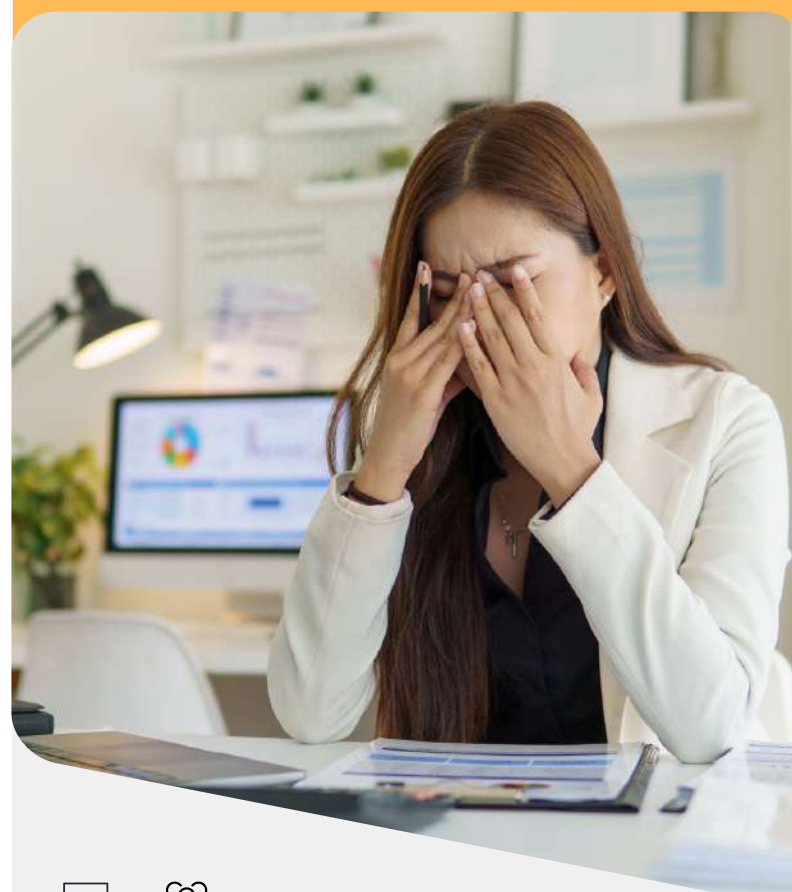


GESTIONANDO LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO



Aprenderás a gestionar tus emociones a través de la autoconciencia, reconociendo y comprendiendo tus propios sentimientos. Abordarás la vulnerabilidad selectiva, construyendo confianza y seguridad psicológica en el trabajo. Te familiarizarás con herramientas prácticas para gestionar emociones en diversas situaciones laborales, como mensajes, reuniones, conversaciones difíciles y la toma de decisiones.

APRENDE A GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL



Formación práctica para reducir el impacto del estrés en el entorno laboral, promoviendo la autorregulación emocional y una cultura de bienestar sostenible en los equipos.

DESARROLLANDO MI RESILIENCIA



Descubrirás qué es la resiliencia y cómo puede transformar tu vida, con ejemplos inspiradores. Aprenderás que la resiliencia se puede entrenar, y lo haremos a través de un viaje en el tiempo para fortalecerla: en el presente, explorando la percepción, emoción y pensamiento; en el pasado, trabajando en tu relación con la historia y el perdón; y en el futuro, encontrando propósito y sentido a través del Ikigai.

ESCRITURA TERAPÉUTICA GANAR BIENESTAR



La escritura de un diario personal es un hábito que nos acerca al autoconocimiento y nos ayuda a poner orden y estructura en nuestra mente y emociones. ¡Descubramos como empezar!

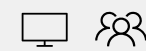


ADIÓS A LA DEPRESIÓN POST-VACACIONAL



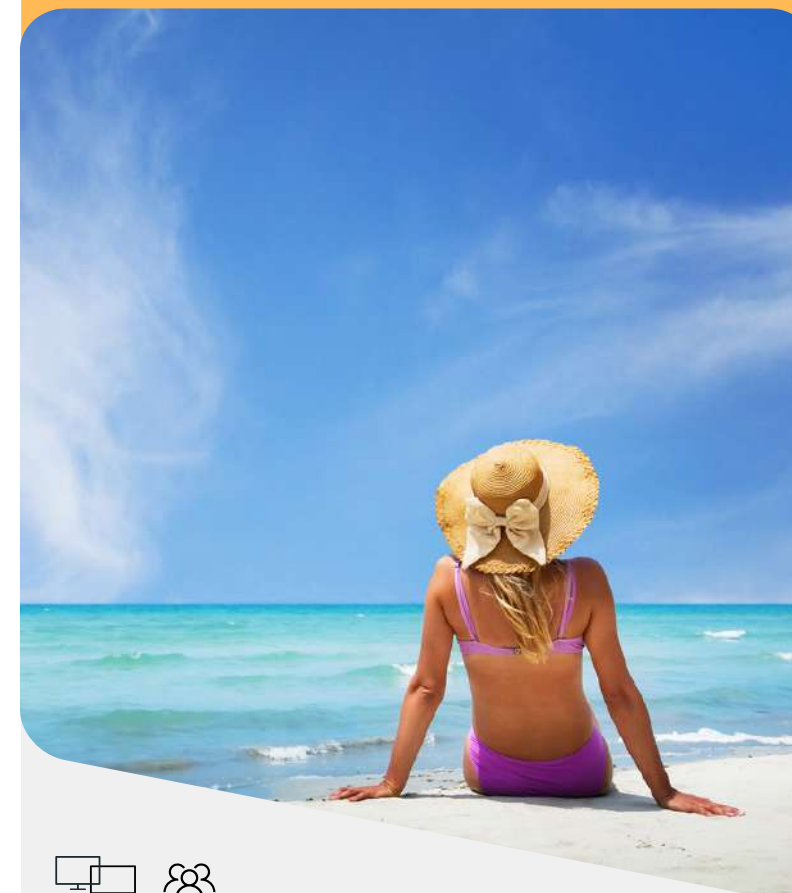
Descubre estrategias prácticas y efectivas para retomar tu rutina con energía, equilibrio emocional y motivación tras las vacaciones.

MENTAL HEALTH EN EL BLUE MONDAY



Los participantes aprenderán estrategias efectivas para construir una mentalidad resiliente, equilibrando las demandas externas con su bienestar interno. La sesión incluirá ejercicios prácticos, reflexiones guiadas y consejos aplicables para convertir el día más triste del año en una oportunidad de crecimiento y autocuidado.

VACACIONES SALUDABLES



Aprende a planificar y disfrutar de unas vacaciones que te recarguen física y mentalmente, integrando hábitos saludables que potencien tu bienestar desde el primer día.



100% Bonificables*

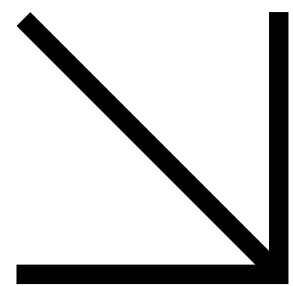
*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



Disponible presencial



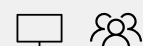
Liderazgo y Soft Skills

Talleres diseñados para potenciar las habilidades humanas esenciales en el entorno profesional. A través de talleres prácticos, aprenderás a **liderar con empatía, mejorar la comunicación, fomentar el trabajo en equipo** y desarrollar competencias clave para un liderazgo consciente y transformador

Liderazgo y Soft Skills



LIDERAZGO COMPASIVO: Como lograr resultados sin perder tu humanidad



Aprenderás a alcanzar resultados impactantes sin sacrificar tu humanidad, explorando prácticas y habilidades que fomentan una gestión efectiva, basada en la empatía y la colaboración, para cultivar equipos y entornos laborales más saludables y productivos.

CONVERSACIONES DE FEEDBACK



Te adentrarás en el valor y la importancia de las conversaciones de feedback en el entorno laboral. Analizaremos por qué suelen ser difíciles y cuáles son los motores y barreras que las afectan. Nos enfocaremos en conocer las habilidades esenciales para el feedback como son la escucha, la empatía y la asertividad.

CULTIVANDO EL AUTOCUIDADO



Exploraremos cómo tus pensamientos y relatos personales influyen en tu bienestar, y aprenderás a desarrollar autoconfianza y amabilidad contigo mismo ante las dificultades. Identificarás los sabotadores de tu bienestar y descubrirás cómo minimizar su impacto. Te guiaremos en el proceso de simplificar tu vida, conectando con lo que te nutre y estableciendo límites saludables.

COMUNICACIÓN CON IMPACTO



La comunicación efectiva es la base de cualquier relación. Aprenderás a expresarte con claridad, a escuchar con empatía y a influir de manera positiva en tu entorno laboral.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



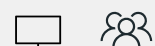
Disponible presencial





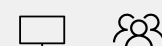
ASERTIVIDAD

Decir lo que piensas
sin perder la calma



Un taller práctico para aprender a comunicarte con seguridad, expresar tus ideas y necesidades sin agresividad ni pasividad, y construir relaciones más equilibradas y efectivas. A través de dinámicas vivenciales, descubrirás cómo decir “sí” y “no” con confianza, mejorar tu escucha activa y fortalecer tu inteligencia emocional en la comunicación diaria.

Relacionándome de manera más saludable con el cambio



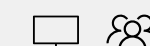
Este taller te guiará para entender el cambio como un proceso natural y universal, explorando tu propia historia y los aprendizajes obtenidos. Descubrirás cómo experimentamos el cambio a través de la curva del cambio, identificando actitudes, emociones y resistencias para gestionarlas de manera efectiva. Además, desarrollarás tu autoliderazgo consciente y resiliencia.

REDUCIENDO MI ESTRÉS EN MOMENTOS DE DIFICULTAD



Te ayudará a comprender el estrés en el contexto actual, explorando cómo tu entorno y experiencias lo generan y cómo lo vives en tu día a día. Analizaremos el impacto del estrés crónico y la incertidumbre en tu vida personal y profesional. Aprenderás estrategias efectivas de afrontamiento mediante la fórmula E2 + A2. Reducirás el estrés y mejorarás tu bienestar general.

GESTIONANDO LA INCERTIDUMBRE

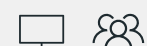


Exploraremos cómo la incertidumbre del momento actual afecta nuestro cerebro y cómo podemos reencuadrarla para vivir de manera más saludable. Analizaremos el papel de nuestra percepción, pensamiento y emociones en entornos inestables e impredecibles. Aprenderemos prácticas efectivas para gestionar la incertidumbre desde la mente, las emociones y el cuerpo.

Liderazgo y Soft Skills



LIDERAZGO FEMENINO: Navegando las barreras que limitan tu talento



Abordaremos las barreras que limitan el pleno desarrollo del talento, proporcionando herramientas y perspectivas clave para fortalecer la confianza y habilidades de liderazgo en un entorno profesional.

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA: Cultivando autoconfianza



Nos enfocaremos en cultivar la autoconfianza para superar las barreras psicológicas que puedan limitar el pleno desarrollo personal y profesional.

EQUIPOS CONECTADOS: Dinámicas de confianza y colaboración



Los equipos que confían, crecen. En este taller trabajaremos dinámicas para mejorar la cohesión, fomentar la cooperación y generar un clima de trabajo más humano y productivo.

BURNOUT FEMENINO: Navegando el perfeccionismo, culpa y vergüenza



Exploraremos herramientas prácticas para promover el bienestar emocional y la resiliencia en el ámbito personal y profesional.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



Disponible presencial



Liderazgo y Soft Skills



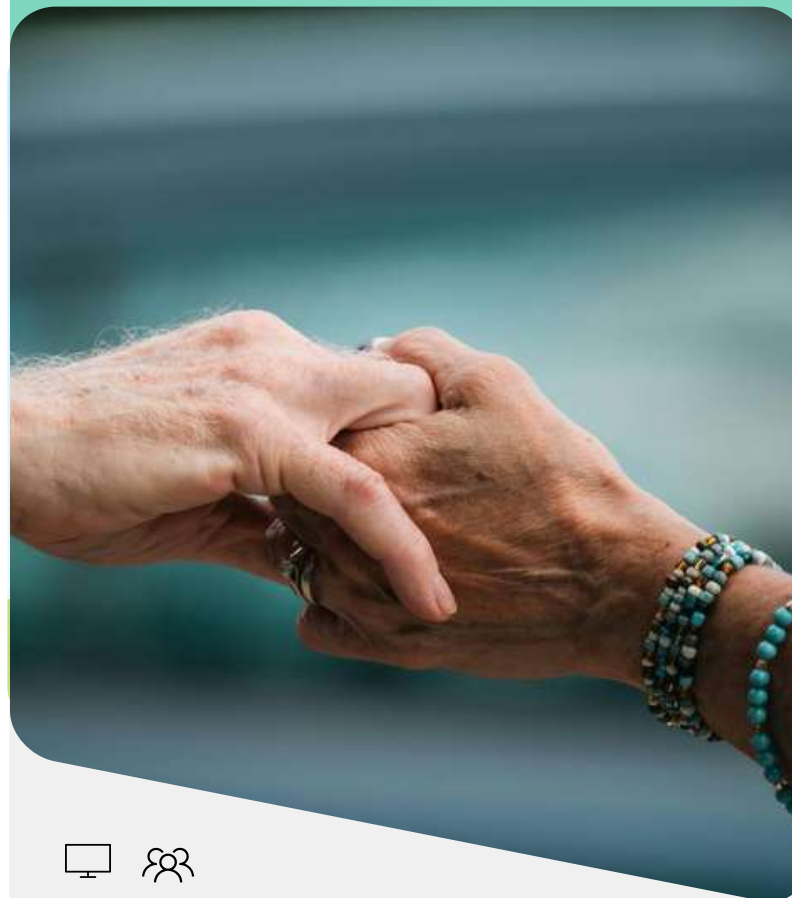
CONSTRUYENDO SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Tu voz cuenta



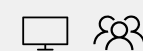
Un taller para explorar la neurobiología de la pertenencia y la seguridad psicológica en los equipos. Reflexionamos sobre qué nos hace sentir seguros, identificamos las barreras que dificultan la confianza y definimos acciones concretas para crear entornos donde cada persona pueda expresarse con autenticidad y sentirse parte.

CONECTANDO A TRAVÉS DE LA EMPATÍA



Un taller para potenciar la empatía y la escucha activa en los equipos. A través de dinámicas prácticas y participativas, aprendemos a comunicarnos con comprensión y respeto, fortaleciendo la confianza y la colaboración.

CULTURA DE RECONOCIMIENTO



Un espacio para reflexionar sobre la importancia del reconocimiento en el bienestar y la motivación de los equipos. A través de ejercicios prácticos, exploramos distintas formas de agradecer y valorar el trabajo de los demás, descubriendo cómo pequeños gestos fortalecen la confianza y el sentido de pertenencia.

APRENDIENDO A GESTIONAR CONFLICTOS



Conocerás modelos efectivos para manejar conflictos, como el de las 5 estrategias de Thomas-Kilmann y la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg. Además, desarrollarás habilidades clave en asertividad mediante una autoevaluación y estrategias prácticas, mejorando tu capacidad para resolver conflictos de forma constructiva.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



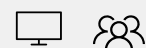
Disponible presencial



Liderazgo y Soft Skills



ENEAGRAMA Conócete para Conectar



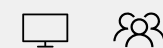
Descubre los 9 tipos de personalidad del Eneagrama y cómo influyen en tu forma de comunicar, liderar y trabajar en equipo. Un viaje de autoconocimiento que mejora la empatía y fortalece las relaciones laborales.

AUTENTICIDAD Y PROPÓSITO



Un taller para reconectar con tus valores, talentos y motivaciones. Aprende a alinear quién eres con lo que haces para trabajar con más coherencia, energía y sentido.

VIVIR LOS VALORES: DEL YO AL NOSOTROS



Un taller para identificar los valores personales y conectar con los del equipo. A través de dinámicas participativas, los participantes descubren qué es lo que realmente los mueve y cómo alinear sus acciones diarias con los valores de la organización.

LA FUERZA DE LA VULNERABILIDAD



Un espacio para soltar la perfección y conectar con la autenticidad. Descubre cómo la vulnerabilidad fortalece la comunicación y los vínculos en el equipo.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas

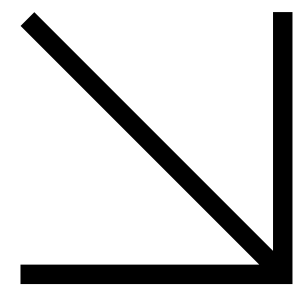


Disponible online



Disponible presencial





Tendencias en Salud y Bienestar

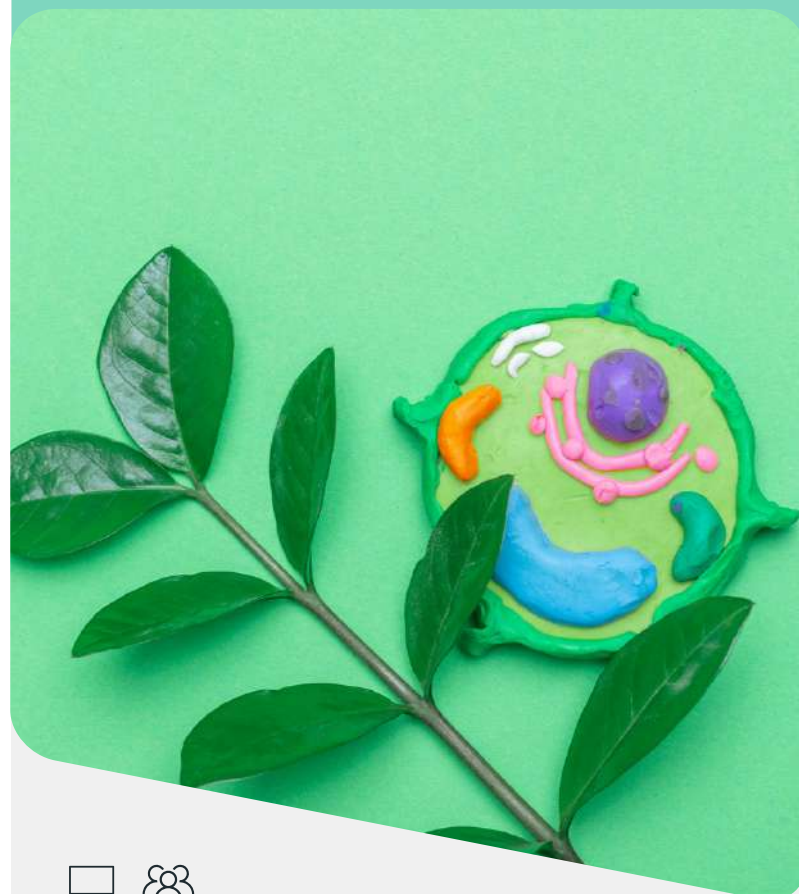


Talleres innovadores que reúnen los últimos avances para cuidar tu salud de forma integral. Descubrirás nuevas herramientas y conocimientos para **potenciar tu bienestar y calidad de vida**, conectando con prácticas que marcan el futuro del bienestar.



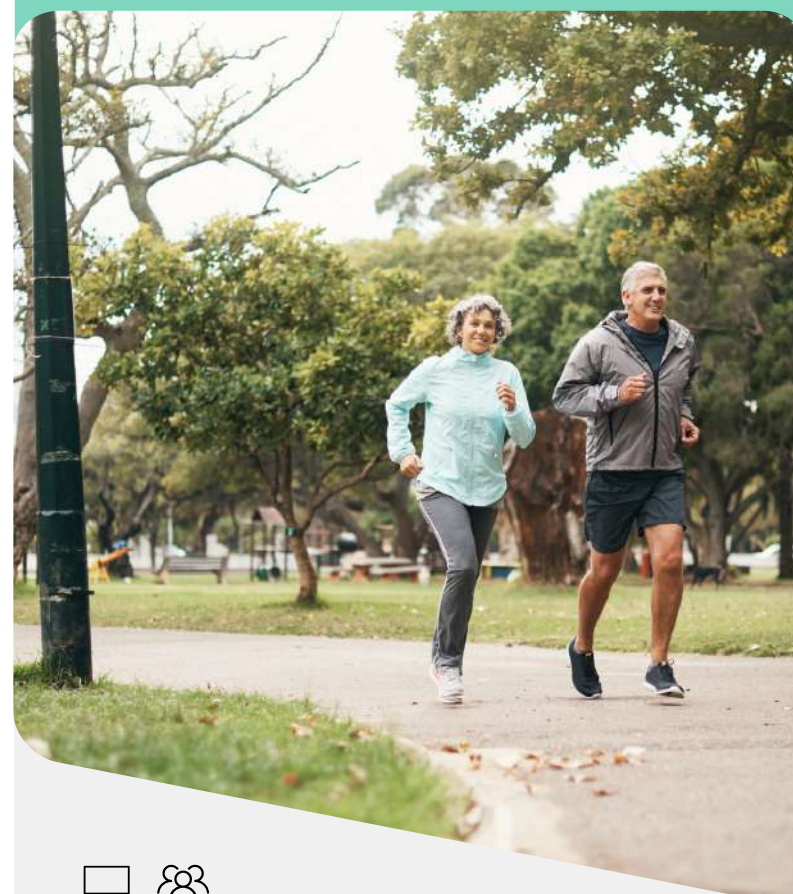
SALUD MITOCONDRIAL:

Energía y vitalidad desde el interior



Este taller explora la importancia de las mitocondrias, las "centrales energéticas" de nuestras células, en la salud general y el envejecimiento. Aprenderás cómo optimizar la función mitocondrial mediante estrategias nutricionales, ejercicio, y hábitos de vida que promuevan la energía celular y la vitalidad a lo largo de los años.

LONGEVIDAD Y ENVEJECIMIENTO PRECOZ



Diseñado para empoderar a los trabajadores en su búsqueda de una vida saludable y duradera. Exploraremos estrategias prácticas para cuidar tu bienestar a medida que envejeces, desde hábitos alimenticios hasta técnicas de gestión del estrés.

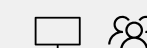
LA CIENCIA DEL SUEÑO Y LA NUTRICIÓN



Descubre cómo los alimentos influyen en la calidad del sueño y qué cambios puedes hacer en tu dieta para descansar mejor. En este taller aprenderás qué comer (y qué evitar) para optimizar tu descanso nocturno, mejorando así tu bienestar y productividad diaria.

ALIMENTOS PARA EL CEREBRO

Dieta y neurociencia para potenciar tu mente

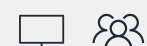


Explora cómo lo que comes influye directamente en la salud de tu cerebro y en tu rendimiento mental. Aprende sobre los nutrientes clave, hábitos alimenticios y estrategias basadas para mejorar tu memoria, concentración y bienestar emocional.



ALIMENTACIÓN DEL FUTURO:

¿Deberíamos preocuparnos por los insectos y proteínas alternativas?



Analiza el papel de los insectos y las proteínas alternativas en el futuro de nuestra dieta. Descubre sus beneficios, desafíos y cómo pueden contribuir a un sistema alimentario más sostenible y nutritivo a largo plazo

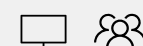
SOMOS CÍCLICAS



Conocerás tu ciclo femenino en profundidad con sus beneficios, los riesgos de inhibirlos y distintas herramientas y pautas alimentarias para transitarlo de la mejor manera posible.

EQUILIBRIO HORMONAL:

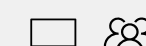
Taller práctico para la menopausia



Exploraremos las claves para atravesar la menopausia de manera saludable y equilibrada. Abordaremos temas como el manejo de síntomas, cambios hormonales, y estrategias prácticas para mantener un estilo de vida vibrante.

WELLNESS TECH:

Gadgets que cuidan tu salud



La tecnología también puede ser tu aliada. Descubre las apps y dispositivos más útiles para monitorizar tu salud, mejorar tus hábitos y llevar un control sencillo de tu bienestar personal.



100% Bonificables*

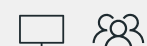
*Mínimo contratado 2 horas

Disponible online

Disponible presencial



CUIDADO INTEGRAL DE LA PIEL



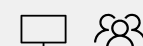
Una sesión para comprender la piel como reflejo del equilibrio entre lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. Desde una mirada integradora, exploraremos cómo factores internos como la alimentación, el descanso o el estrés, y externos como el clima, la exposición solar o los productos que usamos, influyen en su salud y aspecto.

PREPARA TU PIEL PARA EL VERANO



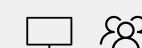
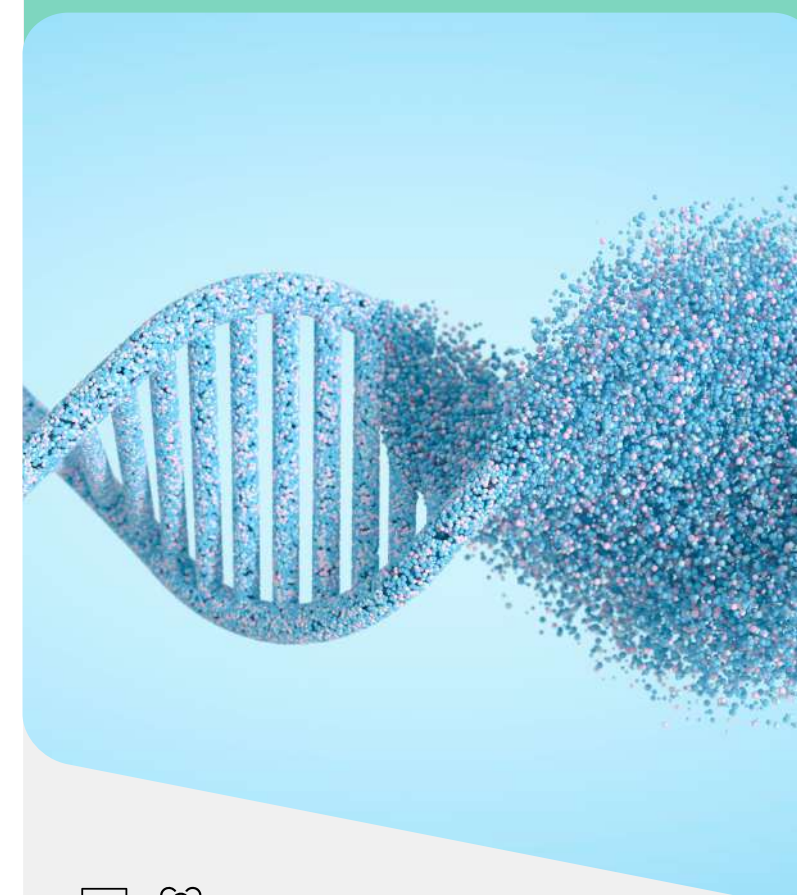
Un taller para conocer cómo afecta el sol, el calor y la exposición al aire libre a la piel, y aprender a cuidarla de forma natural durante esta época del año. A través de consejos prácticos sobre hidratación, alimentación y protección solar, descubrirás cómo mantener la piel sana, luminosa y equilibrada antes, durante y después del verano.

REGENERACIÓN NATURAL: EL FUTURO VERDE DEL BIENESTAR

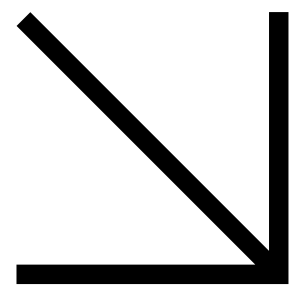


Explora cómo la ciencia y la naturaleza se combinan para crear una nueva visión del bienestar. Descubre los avances en biotecnología verde, microbioma y fitoterapia que inspiran soluciones sostenibles para cuidar tu salud y la del planeta. futuro para un bienestar más consciente, circular y conectado con el planeta.

EPIGENÉTICA Y BIENESTAR: REPROGRAMA TU SALUD



Explora cómo tus hábitos pueden activar o silenciar genes relacionados con el envejecimiento, la energía o el estrés. Un taller sobre cómo la epigenética redefine la prevención y el autocuidado.



Vida Sostenible



Descubre cómo cuidar el entorno no solo beneficia al planeta, sino también a tu bienestar y al de quienes te rodean. Talleres que inspiran a adoptar hábitos responsables que generan un impacto positivo en tu vida y en la comunidad

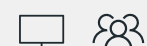
"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"
Eduardo Galeano

Vida Sostenible



VIDA ZERO WASTE:

Reducción de Residuos en el Hogar y en la Oficina



Estrategias prácticas para minimizar los residuos diarios y adoptar un estilo de vida más sostenible.

MINDFUL ECO-LIVING:

Integrando la Sostenibilidad en la Rutina Diaria



Incorporaremos prácticas sostenibles de manera consciente en la vida cotidiana para un impacto positivo a largo plazo.

VIDA MINIMALISTA:

Simplifica tu Espacio, Maximiza tu Bienestar



Estrategias para adoptar un estilo de vida minimalista que reduzca el consumo y promueva la sostenibilidad

HUELLA DE CARBONO PERSONAL: Cómo Reducir tu Impacto Ambiental



Evaluaremos la huella de carbono individual y desarrollaremos estrategias para reducir el impacto ambiental en la vida diaria.



100% Bonificables*

*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



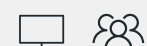
Disponible presencial



Vida Sostenible



HUERTO URBANO FÁCIL: Del balcón al plato



Cultivar tus propios alimentos es más fácil de lo que imaginas. Aprende a diseñar y mantener un pequeño huerto en casa, disfrutando de alimentos frescos y fomentando hábitos más sostenibles.

CONSUMO CONSCIENTE: Cómo leer etiquetas más allá del precio



Cada compra es una decisión que impacta en tu salud y en el planeta. Descubre cómo leer etiquetas de manera crítica, identificar productos responsables y elegir de forma más consciente.



100% Bonificables*

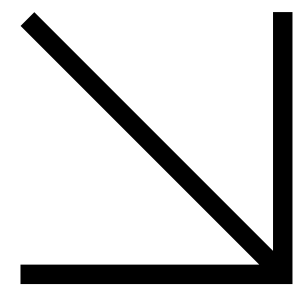
*Mínimo contratado 2 horas



Disponible online



Disponible presencial



Bienestar Financiero

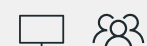


Descubre cómo cuidar el entorno no solo beneficia al planeta, sino también a tu bienestar y al de quienes te rodean. Talleres que inspiran a adoptar hábitos responsables que generan un impacto positivo en tu vida y en la comunidad

"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"
Eduardo Galeano



ORGANIZA TUS FINANZAS PERSONALES: claves para el equilibrio económico



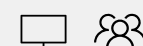
Aprende a estructurar tus ingresos y gastos, fijar prioridades y planificar objetivos financieros. Descubrirás herramientas sencillas para generar estabilidad y seguridad en tu día a día.

CÓMO AHORRAR SIN DEJAR DE DISFRUTAR



Estrategias prácticas para gestionar el dinero con inteligencia, manteniendo el ocio y el bienestar sin comprometer tu salud financiera. Un taller para aprender a gastar con consciencia.

PLANIFICACIÓN FINANCIERA A LARGO PLAZO



Descubre cómo crear un colchón económico, planificar metas futuras y dar pasos hacia una vida más tranquila. Hablaremos de ahorro, inversión básica y previsión para el futuro.

INVERSIONES SENCILLAS PARA PRINCIPIANTES



Un taller práctico para entender los conceptos básicos de la inversión de forma clara y accesible. Descubrirás cómo empezar a invertir de manera responsable y sin riesgos innecesarios.

01.2

Programas Transforma

Deep learning programs

Deep Learning Programs: cursos de larga duración que abordan el bienestar físico, mental y emocional desde diferentes enfoques para conseguir una transformación real de hábitos.

- A. Transforma tu alimentación
- B. Kick off de bienestar físico
- C. Yoga y flexibilidad
- D. Pausas activas
- E. Mindfulness en el trabajo
- F. Córner Mindfulness
- G. Wellbeing lab
- H. Relaciones saludables
- I. Managers seguridad psicológica
- J. Seguridad psicológica en equipos
- K. Liderazgo en situaciones difíciles
- L. Entornos laborales seguros
- M. Bienestar emocional y gestión del estrés laboral
- N. Resolución de conflictos y comunicación empática
- O. Autoliderazgo
- P. Jubilación saludable
- Q. Equilibrio hormonal
- R. Programa neurociencias
- S. Bienestar a medida

TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN

Programa Nutrición 8 semanas

Este programa de 8 semanas de nutrición personalizada está diseñado para guiar a los participantes a través de un viaje educativo sobre cómo optimizar la alimentación según sus necesidades y objetivos individuales. Se aprenderá a comprender los fundamentos de la nutrición, interpretar las etiquetas de los alimentos y ajustar la dieta para mejorar el bienestar general.

Con un enfoque práctico y personalizado, el curso ayudará a crear hábitos alimenticios sostenibles y alineados con la salud



Duración: 8 horas



Formato: Presencial u online



Asistentes: a definir



OBJETIVO

Este programa busca proporcionar una comprensión práctica de la nutrición, enseñando a ajustar la dieta según objetivos personales como energía, pérdida de peso o aumento muscular. Fomenta la alimentación consciente, integrando los aspectos emocionales y físicos de la comida, y capacita para crear menús personalizados adaptados a diferentes necesidades y contextos.

CONTENIDOS

- ✓ Fundamentos de la nutrición: Macronutrientes y micronutrientes
- ✓ Profundicemos en los alimentos
- ✓ Cómo leer etiquetas y poder hacer compras saludables
- ✓ Entendamos la digestión y la microbiota intestinal
- ✓ Cantidades y elecciones según objetivos personales.
- ✓ Hábitos saludables: Cómo integrar la nutrición consciente en la rutina diaria.
- ✓ Menú personalizado: Diseño de un plan alimentario adaptado a tu estilo de vida y objetivos.



KICK OFF DE BIENESTAR FÍSICO



Punto de partida hacia una vida más activa y saludable

Este programa de bienestar integral combina evaluación física, acompañamiento individual y seguimiento personalizado para mejorar la salud y los hábitos de cada participante.

A través de pruebas de condición física y composición corporal, se establece un plan adaptado con apoyo de una entrenadora personal y una sesión de seguimiento para reforzar la adherencia.

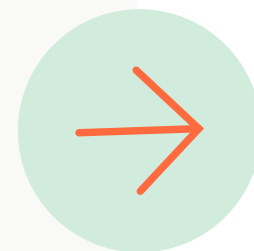
Tras tres meses, se repiten las pruebas para medir avances, reconocer los logros y fortalecer el compromiso con una vida más activa y equilibrada.



Duración: 6 horas (2 jornadas presenciales y 2 online)



Formato: Presencial y online
Asistentes: a definir



OBJETIVO

Este programa combina evaluación física, acompañamiento personalizado y seguimiento continuo para ayudar a cada participante a mejorar su condición física, sus hábitos y su bienestar general.

Una experiencia individual y práctica que impulsa la motivación y promueve una cultura de autocuidado en la empresa.

CONTENIDOS

- ✓ **Evaluación inicial del estado físico:** pruebas de composición corporal y condición física (fuerza, resistencia, movilidad y flexibilidad).
- ✓ **Sesión individual con entrenadora personal,** donde se revisan resultados y se **diseña un plan de acción personalizado** adaptado a cada persona.
- ✓ **Sesión de seguimiento individual (1:1)** para resolver dudas, ajustar rutinas y reforzar la adherencia.
- ✓ **Reevaluación a los 3 meses,** repitiendo las pruebas para medir el progreso y reforzar el compromiso con el bienestar.

PROGRAMA YOGA Y FLEXIBILIDAD

En el entorno laboral actual, con crecientes niveles de estrés y altas demandas, esta formación proporciona herramientas para que los empleados encuentren un equilibrio entre su vida profesional y personal, fomentando el bienestar físico y mental. Combinando los beneficios del yoga y la flexibilidad, los participantes aprenderán prácticas para fortalecer el cuerpo, calmar la mente y mejorar la adaptabilidad, previniendo lesiones y promoviendo un entorno laboral más saludable. Esta experiencia les permitirá integrar técnicas de respiración consciente, estiramientos y posturas en su rutina diaria para potenciar su salud y productividad.



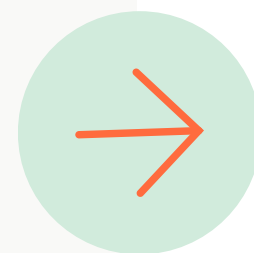
Duración: 4 horas



Formato: Presencial u online



Asistentes: Max. 20



OBJETIVO

Los objetivos de esta formación son promover el bienestar integral de los empleados a través del yoga y la flexibilidad, mejorando el clima laboral y fomentando el trabajo en equipo. Busca incrementar la flexibilidad corporal, la movilidad articular y la elasticidad muscular, mientras se reducen el estrés y las lesiones relacionadas con el trabajo. Además, se fomenta la adaptabilidad física y mental para afrontar de manera efectiva las demandas laborales.

CONTENIDOS

- ✓ Beneficios del yoga y la flexibilidad en el entorno laboral.
- ✓ Pranayama y su integración con posturas (asanas).
- ✓ Principios de movilidad, elasticidad muscular y método FNP
- ✓ Secuencias de yoga y ejercicios de flexibilidad para reducir estrés y prevenir lesiones.
- ✓ Enfriamiento y relajación para integrar los beneficios.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Active Breaks

Active Breaks es un programa 100% práctico y en remoto diseñado para integrarse fácilmente en la jornada laboral.

A través de 16 sesiones de 20-30 minutos, estas pausas activas combinan movimiento consciente, estiramientos, ejercicios posturales y técnicas de mindfulness para ofrecer un descanso completo tanto físico como mental.

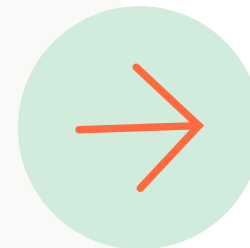
Cada sesión está pensada como un pequeño "reset" corporal y mental a lo largo del día, ayudando a los participantes a liberar tensiones, mejorar la movilidad, reducir el estrés y recuperar la energía y el enfoque para continuar su jornada con mayor bienestar y rendimiento.



Duración: 8 horas
(16 sesiones de 20-30 minutos)



Formato: Online
Asistentes: a definir



OBJETIVO

El programa Active Breaks busca integrar pausas breves de movimiento y atención plena durante la jornada laboral para mejorar el bienestar físico y mental.

Combina movilidad, estiramientos, ejercicios posturales y respiración consciente para reducir el estrés, prevenir molestias y aumentar la energía y la concentración.

CONTENIDOS

- ✓ Movilidad Consciente
- ✓ Estiramientos de Espalda y Cervicales
- ✓ Respiración y Movimiento
- ✓ Desbloqueo de Hombros y Cuello
- ✓ Relajación Muscular Progresiva (Jacobson)
- ✓ Postura y Alineación Corporal
- ✓ Enraizamiento y Equilibrio
- ✓ Escáner Corporal en Movimiento
- ✓ Liberar Tensión y Energizar el Cuerpo
- ✓ Visualización "Recarga de Energía"

PROGRAMA DE MINDFULNESS EN EL TRABAJO

(MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION)

Programa 8 semanas

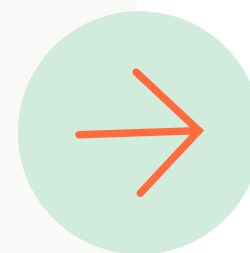
El Programa MBSR es una formación estructurada en mindfulness diseñada para reducir el estrés y fomentar el bienestar general. A través de ocho sesiones prácticas, los participantes desarrollarán habilidades para mejorar su autoconciencia, regular sus emociones y gestionar situaciones desafiantes de manera consciente y efectiva. Este programa combina teoría y práctica, ofreciendo herramientas que impactan positivamente en la atención, la resiliencia y las relaciones interpersonales.



Duración: 16 horas



Formato: Presencial



OBJETIVO

El programa busca desarrollar la autorregulación emocional y la autoconciencia, mejorando la atención, el enfoque y la gestión del estrés. Promueve el bienestar general, la flexibilidad cognitiva y la resiliencia, mientras reduce la impulsividad y fomenta relaciones interpersonales saludables mediante una comunicación consciente.

CONTENIDOS

- ✓ Introducción al Mindfulness
- ✓ Gestión de las emociones: las cuatro emociones básicas y su impacto.
- ✓ Estrés y Ansiedad: recursos prácticos para manejar la ansiedad y el estrés.
- ✓ Comunicación Consciente: estrategias para mejorar la comunicación interpersonal.
- ✓ Gestión del Tiempo: herramientas para una planificación eficiente y equilibrada.
- ✓ Refuerzo de la Resiliencia: factores que contribuyen a una mente resiliente y flexible.
- ✓ Propósito y norte Personal

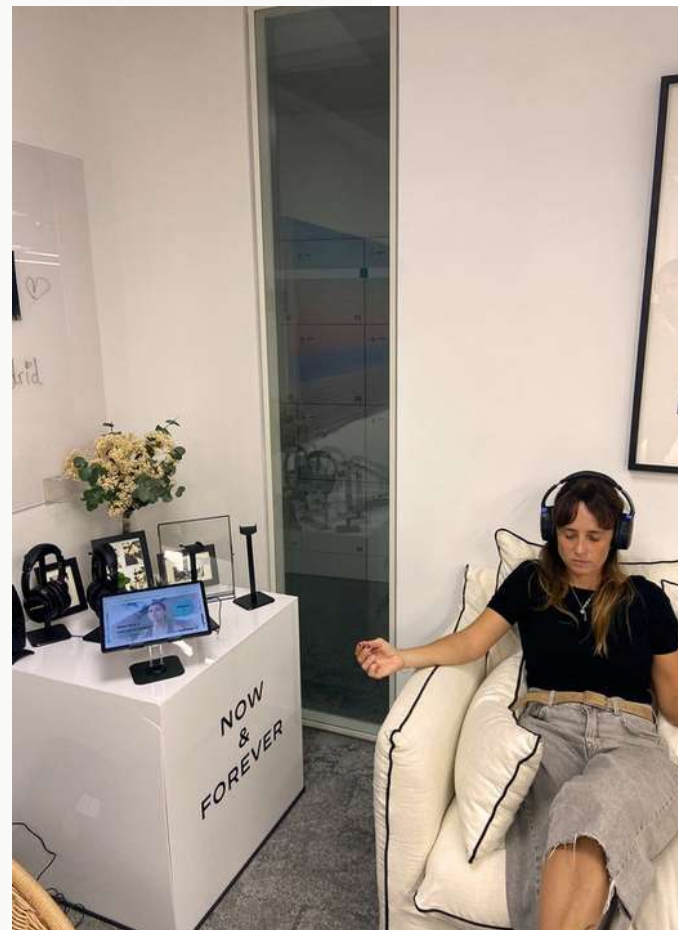
CÓRNER MINDFULNESS

Entrenamiento Mindfulness Inmersivo

El Córner Mindfulness con Cascos Inmersivos es un entrenamiento de alto impacto diseñado para ofrecer a los equipos una experiencia innovadora. A través de pausas activas diarias de 5 a 15 minutos, los colaboradores podrán realizar ejercicios mindfulness que ayudan a resetear cuerpo y mente, promoviendo la relajación, reduciendo el estrés y fomentando un bienestar integral.



Duración: 3 meses
Formato: Online



OBJETIVO

Ofrecer a los equipos una herramienta práctica y accesible para desconectar, reducir el estrés y potenciar el bienestar mental y físico en el entorno laboral.

CONTENIDOS

- ✓ Sesiones inmersivas de 5 a 10 minutos con ejercicios de mindfulness.
- ✓ Técnicas para relajarse y recargar energía rápidamente.
- ✓ Entrenamiento mental para mejorar la concentración y el manejo del estrés.
- ✓ Creación de hábitos de pausas activas saludables en la jornada laboral.



WELLBEING LAB

Activa el bienestar en tu equipo

Esta formación abarca los cuatro pilares clave del bienestar: alimentación, descanso, gestión del estrés y ejercicio físico. Tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para mejorar la salud integral de los empleados, prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo y fomentar un entorno laboral que promueva el bienestar, la productividad y el rendimiento óptimo. Además, ofrece estrategias para incorporar hábitos saludables en la rutina diaria.



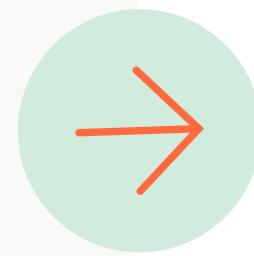
Duración: 4-6 horas



Formato: Presencial u online



Asistentes: Max. 20



OBJETIVO

Los objetivos de esta formación son promover la conciencia y la adopción de hábitos saludables, reducir los riesgos laborales relacionados con la salud, impulsar la motivación y el compromiso de los empleados hacia el bienestar, y mejorar la productividad y el rendimiento laboral.

CONTENIDOS

- ✓ Introducción al Wellness Laboral
- ✓ El pilar de la alimentación
- ✓ El pilar del descanso
- ✓ El pilar del ejercicio físico
- ✓ El pilar del estrés
- ✓ Técnicas para incorporar hábitos saludables



RELACIONES SALUDABLES

Construyendo una cultura de bienestar, colaboración y pertenencia

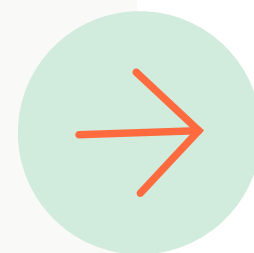
Este programa experiencial está diseñado para fomentar relaciones saludables en el entorno laboral, fortaleciendo la confianza, el sentido de pertenencia y la colaboración entre equipos diversos. A lo largo de tres módulos trimestrales, los participantes explorarán herramientas prácticas para alinear metas y valores, gestionar conflictos de manera empática y construir confianza en entornos remotos, promoviendo una cultura laboral inclusiva y productiva



Duración: 6 horas (3 módulos)



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Este programa busca fortalecer relaciones saludables en el entorno laboral, promoviendo pertenencia y cohesión en los equipos. A través de herramientas de comunicación efectiva, gestión empática de conflictos y autorregulación emocional, se fomenta un ambiente de confianza y compromiso, adaptado tanto a entornos presenciales como híbridos, para superar los retos de la colaboración digital y enriquecer la conexión interpersonal.

CONTENIDOS

- ✓ Construcción de una identidad de equipo basada en valores comunes.
- ✓ Comunicación no violenta y empatía en la gestión de conflictos.
- ✓ Herramientas para dar y recibir feedback de manera asertiva.
- ✓ Desarrollo de la autorregulación emocional y la autocompasión.
- ✓ Estrategias para fomentar la confianza en equipos remotos.
- ✓ Buenas prácticas para mejorar la comunicación digital en entornos multiculturales.



PROGRAMA MANAGERS

Seguridad Psicológica



OBJETIVOS

- Comprender en profundidad qué es la seguridad psicológica y su impacto en los equipos según Google y la investigación de Edmondson.
- Desarrollar habilidades y herramientas prácticas para que los Managers creen y sostengan entornos de trabajo seguros para la expresión y el aprendizaje.
- Potenciar el liderazgo compasivo, permitiendo a los Managers apoyar activamente a sus equipos ante retos, errores o incertidumbre.
- Implementar rutinas y prácticas sostenibles para fomentar una cultura de confianza, innovación y apertura a largo plazo.



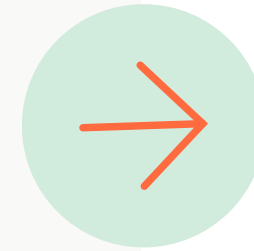
Duración: 4 sesiones de 4 horas



Formato: Presencial u Online

CONTENIDOS

- ✓ Sesión 1:
Fundamentos de Seguridad Psicológica para Managers
- ✓ Sesión 2:
Herramientas Clave del Manager para Crear Seguridad Psicológica
- ✓ Sesión 3:
Liderazgo Compasivo: Modelo y Prácticas
- ✓ Sesión 4:
Sostenibilidad y Medición de Entornos Seguros



Acompañamiento online entre sesiones:

Espacio seguro para compartir retos y aprendizajes, reforzar técnicas y resolver dudas sobre la aplicación en el día a día.

Metodología

- Enfoque vivencial y práctico
- Aprendizaje activo
- Transferencia inmediata
- Flexible y participativa
- Acompañamiento

SEGURIDAD PSICOLÓGICA EN EQUIPOS

Confianza, expresión y bienestar

Este programa experiencial está diseñado para fortalecer la seguridad psicológica y el bienestar relacional en los equipos, promoviendo entornos de trabajo donde la confianza, la comunicación abierta y el respeto mutuo sean la base de la colaboración. A lo largo de cinco módulos combinando formato presencial y online, los participantes explorarán herramientas prácticas para gestionar emociones, practicar un feedback valiente, mejorar la cooperación y construir una cultura organizacional más auténtica, segura e inspiradora.



Duración: a definir



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Este programa tiene como objetivo fortalecer la seguridad psicológica y la confianza en los equipos, promoviendo relaciones saludables, pertenencia y colaboración auténtica. A través de herramientas de comunicación abierta, gestión emocional y feedback constructivo, se impulsa un clima de respeto y compromiso, adaptado tanto a entornos presenciales como híbridos, para mejorar la cohesión y el bienestar colectivo.

CONTENIDOS

- ✓ Comprender la seguridad psicológica y su impacto en el rendimiento del equipo.
- ✓ Gestión emocional y autocuidado para afrontar la presión y el estrés.
- ✓ Comunicación abierta y escucha activa como base de la confianza.
- ✓ Prácticas de feedback valiente y expresión respetuosa de ideas y desacuerdos.
- ✓ Dinámicas para fortalecer la colaboración y el sentido de pertenencia.
- ✓ Compromisos individuales y colectivos para construir entornos seguros y auténticos

LIDERAZGO EN SITUACIONES DIFÍCILES

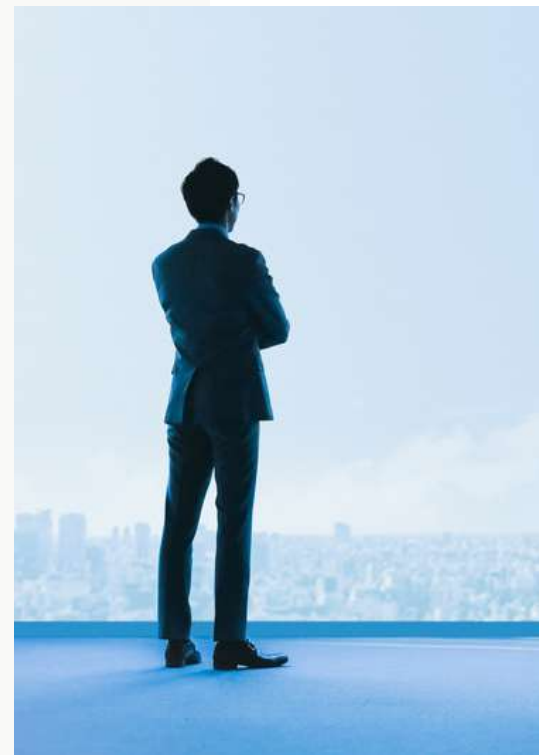
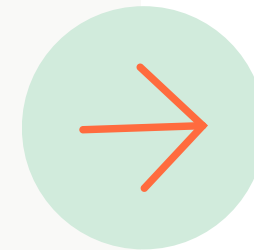
- Desarrollar habilidades y prácticas basadas en la evidencia para liderar con compasión, coraje y confianza tanto a nivel individual como organizacional.
- Fomentar un cambio de dentro hacia fuera: autoconocimiento, autocompasión, mejora de relaciones y transformación de la cultura del equipo.
- Promover ambientes de seguridad psicológica, motivación, resiliencia e innovación sostenibles.
- Integrar rutinas y competencias que generen equipos cohesionados, participativos y orientados al bienestar común.



Duración: 4 sesiones de 4 horas



Formato: Presencial u Online



CONTENIDOS

- ✓ Sesión 1:
Autoliderazgo, Autocompasión y Mindfulness
- ✓ Sesión 2:
Fundamentos del Liderazgo Compasivo
- ✓ Sesión 3:
Comunicación Compasiva en Equipos
- ✓ Sesión 4:
Transformando la Cultura Organizacional

Acompañamiento online entre sesiones:

Espacio seguro para compartir retos y aprendizajes, reforzar técnicas y resolver dudas sobre la aplicación en el día a día.

Metodología

- Enfoque vivencial-transformador
- Aprendizaje progresivo y contextual
- Formato flexible
- Integración entre sesiones
- Soporte continuo



ENTORNOS LABORALES SEGUROS

Sensibilidad, violencia y acoso laboral

Taller de sensibilización dirigido a todo el personal, orientado a identificar, prevenir y actuar ante situaciones de violencia o acoso laboral. A través de dinámicas participativas, casos reales y el conocimiento del marco legal vigente, se fomenta una cultura de respeto, equidad y tolerancia cero, promoviendo la corresponsabilidad y entornos laborales seguros y saludables.



Duración: 5 horas



Formato: Presencial



OBJETIVO

Este programa busca promover entornos laborales seguros y respetuosos, sensibilizando al personal sobre la violencia y el acoso en el trabajo. A través de herramientas prácticas para la detección temprana, la prevención y la actuación responsable, se fomenta una cultura de tolerancia cero, equidad y corresponsabilidad, reforzando el compromiso individual y colectivo con el bienestar y la convivencia saludable en la organización.

CONTENIDOS

- ✓ Diferencias entre conflicto, acoso y violencia laboral.
- ✓ Impacto personal, organizacional y legal del acoso.
- ✓ Estrategias de prevención y fomento del respeto y la equidad.
- ✓ Dinámicas prácticas de análisis y compromiso personal.





BIENESTAR EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

Resiliencia y autocuidado

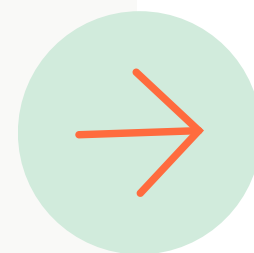
Este programa ofrece un espacio para comprender, gestionar y transformar el estrés laboral desde una mirada práctica y consciente. A través de dinámicas de autoconocimiento, mindfulness, gestión del tiempo y resiliencia emocional, las personas aprenden a regular su energía, fortalecer sus recursos internos y mantener el equilibrio ante la presión cotidiana, promoviendo un bienestar sostenido y una convivencia laboral más saludable.



Duración: 5 horas



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Favorecer el equilibrio emocional y la gestión saludable del estrés, ofreciendo herramientas prácticas para afrontar las demandas laborales con serenidad, claridad y autocuidado. Se promueve una mirada consciente sobre las propias reacciones y hábitos, impulsando el autoconocimiento, la resiliencia y los recursos internos como base para mantener el bienestar personal y relacional en el entorno de trabajo.

CONTENIDOS

- ✓ Comprensión del estrés laboral y sus efectos en el bienestar.
- ✓ Identificación de causas personales y organizacionales del estrés.
- ✓ Técnicas de regulación emocional y mindfulness aplicado al trabajo.
- ✓ Estrategias de gestión del tiempo y priorización consciente.
- ✓ Desarrollo de la resiliencia y fortalecimiento del equilibrio emocional.





RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y COMUNICACIÓN EMPÁTICA EN EL TRABAJO

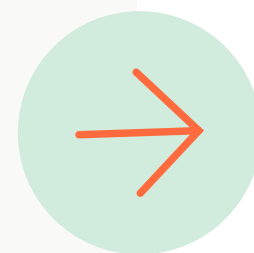
Este programa ofrece herramientas prácticas para gestionar los conflictos laborales desde la empatía, la escucha activa y la comunicación consciente, promoviendo entornos donde las personas puedan expresar sus ideas y emociones con respeto y confianza. A través de dinámicas vivenciales y del modelo de Comunicación No Violenta, se fomenta la comprensión mutua, el respeto y la cohesión en los equipos, fortaleciendo el bienestar relacional y organizacional.



Duración: 5 horas



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Fomentar una gestión constructiva y empática de los conflictos, dotando a las personas de herramientas para comunicarse con claridad, respeto y sensibilidad emocional. Se promueve una cultura de diálogo y colaboración que favorece el entendimiento mutuo, la cohesión de los equipos y un clima laboral basado en la confianza y el bienestar compartido.

CONTENIDOS

- ✓ Empatía organizacional y conexión emocional en el trabajo.
- ✓ Creación de espacios de comunicación abiertos y respetuosos.
- ✓ Comunicación honesta y empática (modelo CNV).
- ✓ Escucha activa, validación emocional y expresión consciente.
- ✓ Dinámicas prácticas de resolución empática de conflictos.



PROGRAMA DE AUTOLIDERAZGO

Autoconocimiento, gestión emocional y crecimiento profesional

Este programa formativo promueve el desarrollo del autoliderazgo personal y profesional, ayudando a los participantes a fortalecer su autoconocimiento, gestionar el estrés y las emociones, y potenciar su influencia positiva dentro de la organización.

A través de un enfoque práctico y vivencial, el programa combina sesiones presenciales y cápsulas online con dinámicas participativas, herramientas de reflexión y aplicación real en el entorno laboral.

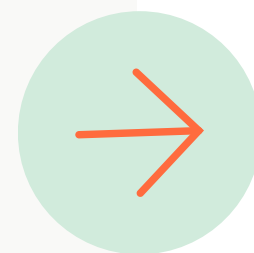
El objetivo es acompañar a cada persona en un proceso de crecimiento que fomente la autenticidad, la responsabilidad y el liderazgo consciente.



Duración: 22 horas



Formato: Mixto (presencial + online)



OBJETIVO

El programa de autoliderazgo tiene como objetivo acompañar a los participantes en un proceso de desarrollo personal y profesional que les permita reconocer sus fortalezas y valores, regular sus emociones y gestionar el estrés, y potenciar una comunicación clara y una influencia positiva en su entorno. A través de herramientas prácticas y dinámicas participativas, se promueve un liderazgo más consciente, equilibrado e inclusivo, basado en la autenticidad, la motivación y el aprendizaje continuo.

CONTENIDOS

Sesiones presenciales (4 jornadas de 4 horas)

- ✓ Introducción al autoliderazgo y toma de conciencia.
- ✓ Autoconocimiento y gestión emocional.
- ✓ Herramientas para la autogestión y la resiliencia.
- ✓ Liderar desde la autenticidad y la influencia positiva.

Sesiones online (3 cápsulas de 2 horas)

- ✓ Aplicación del aprendizaje.
- ✓ Resolución de desafíos reales.
- ✓ Consolidación y plan de acción del autoliderazgo.

JUBILACIÓN SALUDABLE

Claves para una desvinculación profesional positiva

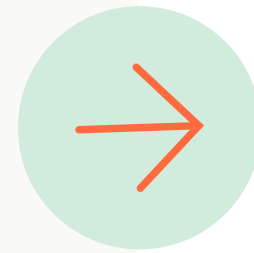
Este programa acompaña a las personas en su transición hacia la jubilación desde una mirada consciente, positiva y saludable. A través de herramientas prácticas y reflexivas, invita a reconocer el propio recorrido vital, fortalecer el autoconocimiento y el autocuidado, y construir una visión esperanzadora de esta nueva etapa como oportunidad de crecimiento y bienestar integral.



Duración: 5 horas



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Acompañar el proceso de transición hacia la jubilación facilitando herramientas para vivir el cambio con equilibrio, propósito y bienestar. Se promueve una mirada constructiva sobre esta nueva etapa, impulsando el autoconocimiento, los hábitos saludables y la conexión con el propio legado, como base para una jubilación plena y consciente.

CONTENIDOS

- ✓ Reconocimiento de la trayectoria profesional y personal.
- ✓ Autoconocimiento, bienestar físico y emocional.
- ✓ Hábitos saludables y equilibrio en la nueva etapa.
- ✓ Propósito vital, vínculos y sentido de pertenencia.
- ✓ Cierre de ciclo y reflexión sobre el legado personal.

PROGRAMA DE EQUILIBRIO HORMONAL

Claves para el bienestar femenino

Este programa está diseñado para empoderar a las mujeres con el conocimiento y las herramientas necesarias para comprender y equilibrar su salud hormonal de manera natural. A lo largo de tres módulos, se explorarán temas clave relacionados con el ciclo hormonal femenino, el impacto de la alimentación, el ejercicio y la gestión del estrés en la salud hormonal. El programa tiene como objetivo proporcionar un enfoque integral para que las participantes puedan mejorar su bienestar, prevenir desequilibrios hormonales y tomar decisiones informadas que favorezcan su salud a largo plazo.



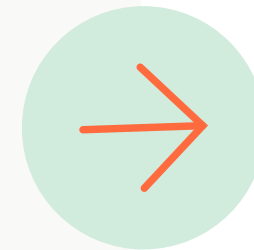
Duración: 8 horas



Formato: Presencial u online



Asistentes: Max. 20



OBJETIVO

El programa tiene como objetivo ayudar a las mujeres a entender cómo las hormonas afectan su salud y bienestar, proporcionándoles estrategias para equilibrarlas de manera natural. También busca empoderar a las participantes a tomar decisiones informadas sobre su salud hormonal, mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de desequilibrios hormonales.

CONTENIDOS

- ✓ Introducción al ciclo hormonal femenino
- ✓ Alimentación para equilibrar las hormonas
- ✓ Ejercicio y su impacto en la salud hormonal
- ✓ Estrategias para gestionar el estrés y sus efectos hormonales
- ✓ Prevención y tratamiento de desequilibrios hormonales comunes
- ✓ Herramientas prácticas para el autocuidado hormonal y emocional

PROGRAMA NEUROCIENCIAS

Dejar de fumar en 8 Semanas

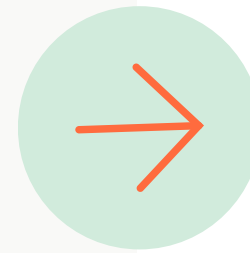
Este programa está diseñado para ayudar a los participantes a dejar de fumar mediante un enfoque personalizado basado en neurociencia y gestión de hábitos. A través de sesiones grupales semanales, consultas individuales opcionales y material complementario, los participantes desarrollarán estrategias prácticas y motivación intrínseca para superar el tabaquismo. El programa utiliza herramientas innovadoras como el informe DAGGAS test y técnicas adaptadas a la sensibilidad neuronal, proporcionando un plan integral y sostenible.



Duración: 8 horas



Formato: Presencial u online



OBJETIVO

Este programa busca proporcionar una comprensión práctica de la nutrición, enseñando a ajustar la dieta según objetivos personales como energía, pérdida de peso o aumento muscular. Fomenta la alimentación consciente, integrando los aspectos emocionales y físicos de la comida, y capacita para crear menús personalizados adaptados a diferentes necesidades y contextos.

CONTENIDOS

- ✓ Introducción al programa, evaluación inicial y establecimiento de objetivos.
- ✓ Sensibilidad neuronal y su vínculo con las adicciones.
- ✓ Fundamentos del cambio de hábitos y gestión de la ambivalencia.
- ✓ Refuerzo de la autoestima y la fuerza de voluntad.
- ✓ Estrategias para gestionar el estrés y su impacto en el tabaquismo.
- ✓ Uso de PNL para transformar creencias y conectar con el propósito personal.
- ✓ Planificación de objetivos y creación de un plan de acción sostenible.
- ✓ Revisión de avances y estrategias para mantener hábitos a largo plazo.

PROGRAMAS DE BIENESTAR A MEDIDA

Creamos experiencias formativas y vivenciales adaptadas a las necesidades reales de tu equipo.

Diseñamos cada programa combinando contenidos, formatos y metodologías para lograr un impacto duradero en la salud, la motivación y la cohesión de las personas.

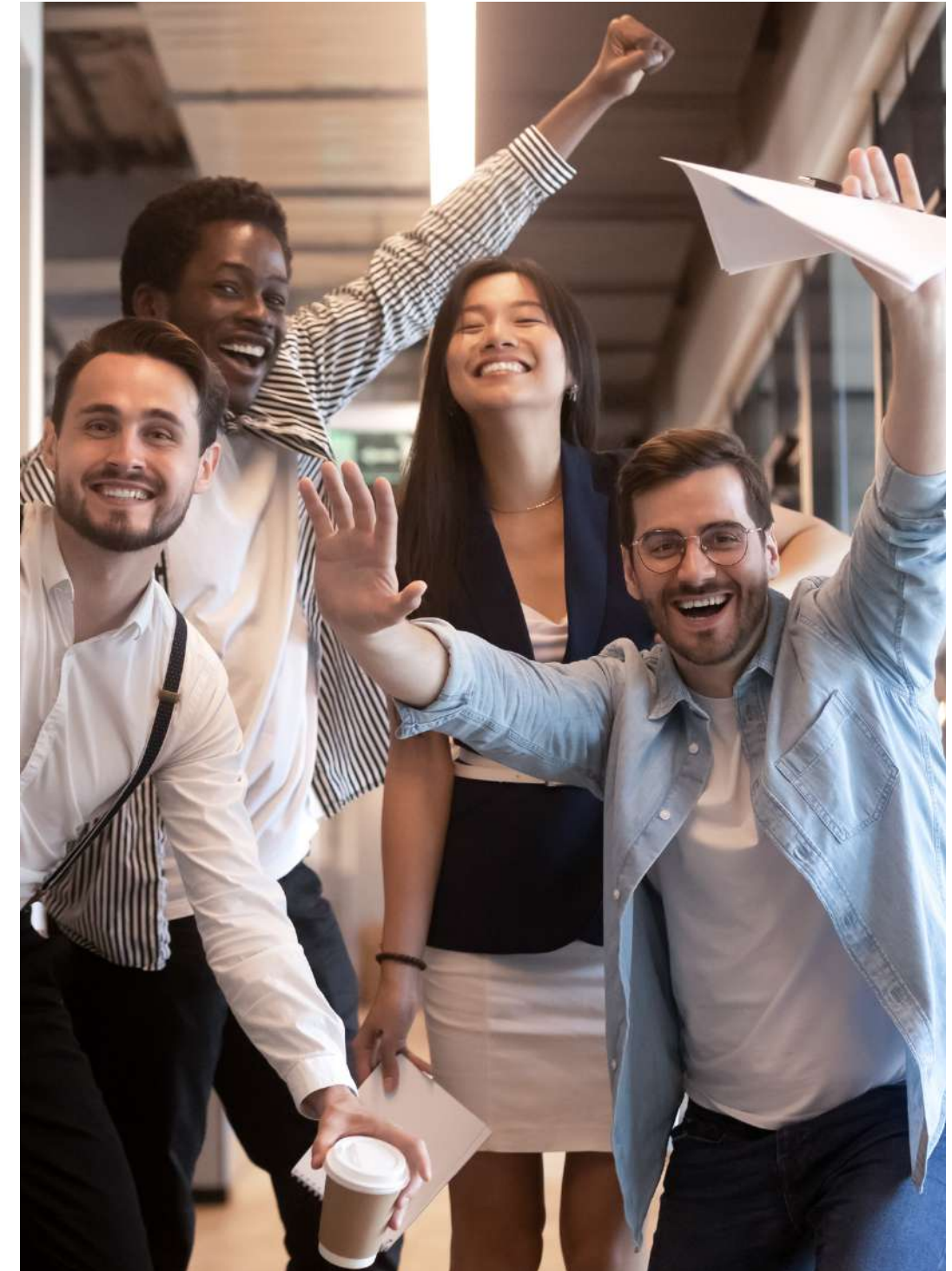
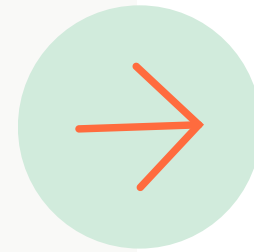
Pueden incluir talleres presenciales u online, píldoras breves, retos saludables o programas temáticos anuales.
Porque cada organización es única, y su plan de bienestar también



Duración: a definir



Formato: Presencial u online





Además...

GESTIONAMOS LAS ACCIONES DE FORMA INTEGRAL

En Just Wellness nos ocupamos de la comunicación, los recursos y los informes para que no tengas que preocuparte por nada.



Emails internos

Una buena comunicación es uno de los requisitos indispensables para el éxito de las iniciativas de bienestar laboral.



Cartelería

Con un diseño adaptado a la imagen corporativa de la empresa.



Recursos extra

Incluimos recursos para que los trabajadores tengan herramientas para su día a día, con información de los talleres realizados



Gestión diaria

Compartimos un documento de gestión para que estéis al tanto de todas las acciones que realizamos y podáis acceder a:



Informes

Para poder trabajar en un plan de mejora continua, incorporando acciones de bienestar que sean efectivas en los equipos.



<https://vimeo.com/1015655185?share=copy>

Felices de formar parte de vuestro compromiso!



↙ SOMOS EQUIPAZO :)



Great Place To Work®



Diseñamos tu experiencia
wellness a medida

www.justwellness.es
hola@justwellness.es

