



## PROPUESTA - BIENESTAR

### **FORMATO: Webinar**

**Webinar 1:** *El síndrome de la Cabaña y cómo gestionar la ansiedad y el miedo (¿Cómo manejar el retorno después del aislamiento?)*

**Webinar 2:** *Cómo gestionar tu nivel de energía durante toda tu jornada laboral y el resto del día (¿Qué puedo integrar en mi vida que me ayude a sentirme más equilibrado y que me ayude a tener más energía?)*

**Webinar 3:** *Estrategias y tácticas de bienestar emocional (¿Cómo gestionar positivamente emociones, pensamientos y sentimientos?)*

**Webinar 4:** *Alto Rendimiento, personal y profesional. (¿Cómo lograr sostenibilidad a través de un balance de 6 hábitos clave?)*



## PROPUESTA - BIENESTAR

**Webinar 1:** *El síndrome de la Cabaña y cómo gestionar la ansiedad y el miedo (¿Cómo manejar el retorno después del aislamiento?)*

*Subtemas ejemplo:*

- *El concepto del Síndrome de la Cabaña*
- *Entendiendo el miedo y la ansiedad*
- *Estrategias para la transición después del confinamiento*
- *Cómo vivir una vida de bienestar, sin miedo y ansiedad*



## PROPUESTA - BIENESTAR

**Webinar 2:** *Cómo gestionar tu nivel de energía durante toda tu jornada laboral y el resto del día (¿Qué puedo integrar en mi vida que me ayude a sentirme más equilibrado y que me ayude a tener más energía?)*

*Subtemas ejemplo:*

- *Se trata de la energía (no de tiempo). Enfócate en “claridad” y “energía” y menos en el tiempo*
- *Tipos de estrés y cómo transicionar al estrés positivo: Eustrés vs. distrés*
- *Estrategias prácticas de gestión de energía para la oficina*



## PROPUESTA - BIENESTAR

**Webinar 3:** Estrategias y tácticas de bienestar emocional (¿Cómo gestionar positivamente emociones, pensamientos y sentimientos?)

*Subtemas ejemplo:*

- *Todo comienza con el juego interior (estrategias de coaching ejecutivo)*
- *Del sentido común a la práctica común*
- *Estrategias y tácticas de Mindset y Gestión emocional*




## PROPUESTA - BIENESTAR

**Webinar 4:** *Alto Rendimiento, personal y profesional. (¿Cómo lograr sostenibilidad a través de un balance de 6 hábitos clave?)*

*Subtemas ejemplo:*

- *El papel del balance, la sostenibilidad y el bienestar en el Alto Rendimiento*
- *El mindset de bienestar y cómo lograr salir de pensamientos y “activadores” negativos*
- *Hábitos y rutinas de alto rendimiento para el día a día*



*Cuando una empresa invierte en el bienestar de sus empleados, la empresa finalmente tendrá empleados que aporten bienestar para la empresa, en forma de un mejor ambiente, empleados más sanos, sostenibilidad en los logros y finalmente un Alto Rendimiento*