

---

"Invertir en el bienestar de tus empleados es invertir en el éxito de tu empresa"

SATYA-RADHA



CAROLINA ALVAREZ PATIÑO

Teléfono: +34 633751277

Mail: carolina.satya@gmail.com

<https://www.satya-radha.com>

<http://www.youtube.com/@carolinadesarrollopersonal>

¿Sabías que empleados felices y motivados son empleados más comprometidos con la empresa y, por lo tanto, más eficientes en sus funciones? Desde nuestro centro, ofrecemos una serie de servicios diseñados para mejorar la calidad laboral de tus trabajadores, con el fin de promover el bienestar de todo el equipo y, a su vez, obtener mejores resultados para la empresa.

Somos conscientes de que los empleados enfrentan diversas fuentes de estrés, como altas demandas laborales, cumplimiento de objetivos y el equilibrio entre su vida personal y profesional. Todos estos factores pueden, con el tiempo, reducir su eficacia laboral, incrementando el riesgo de absentismo y bajas laborales por estrés o agotamiento emocional. Estos problemas se manifiestan en síntomas como ansiedad, depresión y burnout, afectando tanto el bienestar personal como el ambiente de trabajo.

Desde nuestro centro, sabemos que es imposible eliminar el estrés, la sobrecarga laboral o los conflictos propios del entorno profesional. Sin embargo, nuestro enfoque se centra en dotar a tu equipo con herramientas y habilidades prácticas para gestionar el estrés y la ansiedad, fortaleciendo su capacidad de resiliencia y promoviendo un entorno laboral más saludable.

Al implementar estos programas, podrás ver una mejora no solo en el bienestar de tus empleados, sino también en la productividad, el clima organizacional y la reducción de incidencias por bajas laborales. ¡Invierte en el bienestar de tu equipo y transforma los resultados de tu empresa!

[HTTPS://WWW.SATYA-RADHA.COM/SERVICIOS-A-EMPRESAS](https://www.satya-radha.com/servicios-a-empresas)

## **CÓMO AYUDARÁ EL SERVICIO A SATISFACER LAS NECESIDADES DE TU EMPRESA**

Te ofrecemos la posibilidad de organizar retiros y seminarios para tu equipo, diseñados de manera completamente personalizada y adaptada a las necesidades específicas de tus empleados y de la empresa. Contamos con opciones tanto para realizar seminarios en la propia empresa y online como retiros de fin de semana en un entorno tranquilo y propicio para el crecimiento personal y profesional.

Al ofrecer una combinación de estas herramientas y enfoques, puedes ayudar a las empresas a crear un ambiente de trabajo más saludable y productivo, con empleados más comprometidos y motivados. Además, estas estrategias no solo benefician la salud mental y emocional de los empleados, sino que también tienen un impacto directo en el rendimiento y la cultura organizacional a largo plazo.

## RETIROS DE FIN DE SEMANA

En un entorno laboral marcado por la prisa y la sobrecarga, ofrecemos dos modalidades de retiro diseñadas para que tu equipo pueda descansar, reflexionar y reconectar con lo esencial:

- Retiro de Mindfulness y Silencio
- Retiro de Eneagrama para una Vida con Consciencia

Ambas experiencias se desarrollan en un espacio natural y tranquilo, ideal para desconectar de la rutina, fomentar la cohesión y regresar al trabajo con mayor motivación, claridad y sentido de pertenencia.

### Retiro 1 · Mindfulness y Silencio

Una experiencia transformadora que combina la práctica de mindfulness con el poder del silencio como herramienta de reflexión y autoconocimiento.

Objetivo: cultivar la calma mental, reducir el estrés y fortalecer la atención plena.

Metodología: sesiones guiadas de meditación, prácticas de respiración, actividades de conexión con la naturaleza y tiempos de silencio profundo para integrar lo aprendido.

Beneficios:

- Claridad mental y emocional
- Reducción del ruido interno y externo
- Reconexión con uno mismo y con el equipo

### Retiro 2 · Eneagrama para una Vida con Consciencia

Un espacio de aprendizaje y descubrimiento personal a través del Eneagrama de la Personalidad, aplicado al crecimiento individual y a la dinámica de equipos.

Objetivo: comprender patrones de conducta, identificar bloqueos personales (como perfeccionismo, procrastinación o necesidad de control) y desarrollar nuevas formas de actuar con mayor consciencia.

Metodología: talleres vivenciales, dinámicas de grupo, reflexión individual y ejercicios prácticos de autoconocimiento.

Beneficios:

- Mayor autoconocimiento y responsabilidad personal
- Mejora en la comunicación y cohesión de equipos
- Desarrollo de recursos para la vida personal y profesional

**En ambos retiros, el equipo vivirá:**

- Sesiones de mindfulness o talleres de Eneagrama (según modalidad).
- Actividades al aire libre y dinámicas de equipo.
- Alimentación saludable y alojamiento en un entorno natural y relajante.

👉 Nos ocupamos de todos los detalles para que los participantes puedan enfocarse en la experiencia.

**Política de Uso de Teléfonos Móviles:**

Para garantizar una desconexión total y fomentar una experiencia de profundo autoconocimiento, **todos los teléfonos móviles deberán permanecer apagados** durante el retiro. Al llegar, se les pedirá a los participantes que guarden sus dispositivos en un lugar seguro, permitiendo que cada uno se enfoque completamente en el retiro y en su propio proceso personal. Esta medida tiene como objetivo eliminar distracciones externas y ayudar a los participantes a centrarse en el trabajo interno sin interrupciones constantes de llamadas, mensajes o notificaciones.

**¿Por qué esta medida?**

Vivimos en un mundo hiperconectado, y los teléfonos móviles pueden ser una gran fuente de distracción, interrumpiendo nuestra capacidad para estar presentes y enfocados. La constante conexión con el exterior puede dificultar la introspección, el descanso y la integración de los aprendizajes. Al desconectar del mundo digital, creamos un espacio protegido para la reflexión profunda, el autocuidado y la transformación personal.

**Contacto de Emergencia:**

Entendemos que la conectividad es importante para ciertos casos de urgencia, por lo que se proporcionará un número de contacto de emergencia. Este número será monitoreado por el equipo organizador, y en caso de cualquier situación urgente, se podrá contactar a los participantes sin interrumpir su proceso de desconexión.

## **TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE REGIRÁN PARA AMBAS PARTES EN CASO DE QUE SEA ACEPTADA LA PROPUESTA**

**LA EMPRESA**

- Debe ofrecer un espacio adecuado para la realización de las actividades.
- Fomentar la participación en los empleados.
- Se contrata el servicio mínimo con 3 meses de antelación.
- Abono del 50% del total del precio del retiro al reservar la actividad y el otro 50% el fin de semana que se realiza el retiro o de la actividad.

**LA FORMADORA**

- A realizar la actividades pactadas
- Entregar el material a los trabajadores
- Llevar lo necesario para actividades
- Cumplir con el horario
- En caso de retiro gestionar todo lo relacionado

**POLITICA DE CANCELACIÓN**

Al realizar el abono, se considera que la inscripción al retiro o seminario ha sido formalizada y confirmada. Por lo tanto, **una vez realizada la reserva, el importe abonado no será reembolsado** en caso de cancelación.

En caso de cancelación a pocos días de la fecha del retiro o seminario, **se deberá abonar el importe restante**, independientemente de si el participante asiste o no al evento. Esta política se aplica debido a la organización y los compromisos previos adquiridos para garantizar la realización del programa.

Agradecemos tu comprensión y cooperación.