

---

"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.

## Seminarios

### 1. Seminario PRR: Presente, Respiración y Relajación

El estrés y la ansiedad son dos de los mayores retos en el entorno laboral actual. Este seminario ofrece a los participantes herramientas simples, prácticas y aplicables para recuperar la calma, mejorar la concentración y responder con mayor consciencia en situaciones de presión.

#### Objetivos

Gestionar la ansiedad y el estrés de manera práctica y efectiva.

Fomentar la calma, la claridad mental y la capacidad de respuesta consciente.

Aprender técnicas fáciles de integrar en la rutina laboral y personal.

#### Contenido del Seminario

El método PRR se estructura en tres ejes:

Presente: técnicas de mindfulness para dejar la rumiación mental y reconectar con el aquí y el ahora.

Respiración: ejercicios guiados para regular el sistema nervioso, recuperar equilibrio y energía.

Relajación: dinámicas corporales y mentales para liberar tensiones y cultivar serenidad.

Cada módulo incluye ejercicios prácticos y aplicables al día a día, pensados para integrarse fácilmente en el entorno laboral.

**Beneficios:** Reducción de la tensión física, mejora en la calidad del sueño, mayor capacidad de relajación en momentos de presión y un ambiente de trabajo más saludable.

**Duración:** 2 horas.

**Formato:** presencial u online (adaptable a la necesidad de la empresa).

### 2. Eneagrama de la Personalidad: Autoconocimiento y Dinámica de Equipos

El Eneagrama es una herramienta poderosa para comprender patrones de conducta, motivaciones y bloqueos personales. Aplicado al entorno laboral, facilita la mejora de la comunicación, la cohesión de equipos y la productividad.

#### Objetivos

Ofrecer un espacio de autoconocimiento y aprendizaje práctico.

Identificar bloqueos personales como el perfeccionismo, la procrastinación o la necesidad de control.

Desarrollar recursos para mejorar la colaboración y la eficiencia en el trabajo.

#### Contenido

Seminario 1: Introducción al Eneagrama (eneatipos, heridas, flechas de integración y desintegración, conciencia para salir del piloto automático).

Seminario 2: Perfeccionismo y claves prácticas (cómo se vive en cada eneatis, motivadores, raíces de la procrastinación y uso del control).

### **Beneficios**

Mayor autoconocimiento y responsabilidad personal.

Equipos más cohesionados y motivados.

Mejor gestión del tiempo y la comunicación.

Adaptación más efectiva al cambio.

**Formato Intensivo:** 2 jornadas de 4 horas cada una.

**Formato Extendido:** 8 sesiones de 2 horas (una por semana).

### **3. Mindfulness en el Entorno Laboral**

El mindfulness es una práctica comprobada para reducir el estrés, aumentar la concentración y fomentar un ambiente de trabajo positivo.

#### **Objetivos**

Desarrollar la atención plena en el entorno laboral.

Mejorar la autorregulación emocional.

Aumentar la productividad y el bienestar.

#### **Contenido**

Ejercicios de mindfulness aplicados al trabajo.

Pausas activas y entrenamiento de la atención.

Técnicas de observación sin juicio.

#### **Beneficios**

Mayor concentración y foco.

Reducción de la reactividad emocional.

Bienestar general y mejora del clima laboral.

**Duración:** 2 horas.

**Formato:** presencial u online.

### **4. Inteligencia Emocional en el Trabajo**

La inteligencia emocional es clave para crear equipos más resilientes, empáticos y efectivos. Este seminario permite comprender y gestionar emociones de manera positiva en el entorno laboral.

#### **Objetivos**

Capacitar a los empleados para identificar y regular sus emociones.

Fomentar la empatía y las habilidades sociales.

Crear un ambiente de trabajo saludable y colaborativo.

**Contenido**

Autoconciencia emocional.

Regulación emocional.

Empatía y habilidades sociales aplicadas al entorno laboral.

**Beneficios**

Mejora de las relaciones interpersonales.

Mayor resiliencia frente al estrés.

Mejor capacidad para resolver conflictos.

**Duración:** 2 horas.

**Formato:** presencial u online.

## 5. Vence la Procrastinación

La procrastinación es uno de los mayores obstáculos para la productividad y la motivación. Este seminario ofrece herramientas prácticas de planificación y priorización para recuperar el foco y la eficiencia.

**Objetivos**

Identificar los principales “ladrones de tiempo”.

Aprender a priorizar tareas de manera efectiva.

Diseñar un plan personal anti-procrastinación.

**Contenido**

Matriz de Eisenhower para priorización.

Metodología SMART para definir metas.

Técnica Pomodoro para mantener el foco.

Identificación de distracciones y ladrones de tiempo.

**Beneficios**

Mayor productividad y eficiencia.

Reducción de la procrastinación.

Equipos más enfocados y motivados.

**Duración:** 2 horas.

**Formato:** presencial u online.

## 6. Burnout y Rutinas de Autocuidado

El burnout es una de las mayores amenazas para la salud y motivación de los equipos. Este seminario brinda recursos para reconocerlo a tiempo y establecer rutinas de autocuidado que favorezcan el equilibrio y la resiliencia.

**Objetivos**

Reconocer síntomas y causas del burnout.

Diferenciar entre estrés puntual y burnout crónico.

Desarrollar hábitos de autocuidado físico, mental y emocional.

**Contenido**

Señales tempranas del burnout.

Estrategias de regulación del estrés.

Rutinas de autocuidado aplicables en la vida laboral y personal.

**Beneficios**

Prevención del agotamiento.

Aumento de la motivación y satisfacción laboral.

Bienestar general y mayor resiliencia de los equipos.

**Duración:** 2 horas.

**Formato:** presencial u online.

## **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.