

# TALLER “BIENESTAR EN ACCIÓN”

El **bienestar de los empleados** ha dejado de ser un beneficio extra que ofrecían algunas organizaciones, para ser una **pedra angular de la estrategia y la cultura organizativa**.

Según estudios realizados en el año 2020, **el 71% de los trabajadores experimentaron *burnout*** al menos una vez y un **32% reportó encontrarse emocionalmente agotado**. El estrés y agotamiento son algunas de las principales causas que llevan a las personas a abandonar sus trabajos.

En Cataliza llevamos a cabo diversas acciones destinadas a crear este tipo de apoyo. Una de ellas es **acompañar a las personas a desarrollar las habilidades necesarias para cuidar de sí mismas y de los demás**, a través del Taller “Bienestar en acción”.

## OBJETIVO:

El objetivo fundamental de este taller es **aportar herramientas prácticas y fáciles de incorporar en el día a día**, que permitan a las personas el cuidado de sí mismas, a través de la propia gestión de la energía, las emociones, y las relaciones.

Para ello nos basamos en el principio de que los seres humanos somos un **sistema integrado de cuerpo, emoción y lenguaje**. Tal como está demostrando hoy en día la neurociencia, estos 3 ámbitos están estrechamente relacionados, y podemos mejorar nuestro bienestar si entendemos como atender a cada uno de ellos.

## CONTENIDO:

Con una metodología eminentemente práctica, aportamos **herramientas de autoconsciencia y autogestión**; así como **claves para mejorar la relación con otras personas**, dentro y fuera del trabajo, considerando los tres ámbitos mencionados:

- **Cuerpo:** comprender el ser humano como sistema integrado; comprender la inteligencia del cuerpo, pautas para la gestión del estrés.
- **Emoción:** campo emocional y autoconsciencia; identificar las propias emociones y las de otros, pautas para generar emociones positivas.
- **Lenguaje:** calidad del diálogo conmigo misma/o y con los demás; cómo mejorar la escucha, herramientas concretas de comunicación efectiva.



#### TALLER ONLINE:

- 3 sesiones (12 horas)
- Horario: 15h a 19h
- Grupo máximo 15 personas
- Precio: 550€

#### **Facilitadoras:**

**Judith Aparicio:** es una coach ejecutiva, orientada al bienestar en las empresas. Colabora con organizaciones socialmente responsables, que tienen un impacto real en la mejora de las condiciones de vida de las personas en situaciones especialmente estresantes. Como facilitadora de grupos y coach ejecutiva y de bienestar ha trabajado para clientes como *Gaes, Otsuka, Esteve, Hospital Clínic, TMB, Quadpack o Cobega*. Otras referencias: *Generalitat de Catalunya, Ayuntamiento de Boí-Taüll, Fundació Acció Social Infància, Sinergrup* (que agrupa entidades con sinergia social como La Fageda, Fundació Esclat o Associació Sant Tomàs).

**Carolina de León:** es Licenciada en Psicología y Master en RRHH. Coach certificada PCC por ICF (*International Coach Federation*), coach de equipos, formadora y consultora de recursos humanos por más de 15 años. En su trabajo como coach una de sus áreas de especialidad es acompañar a personas que enfrentan retos profesionales. En este sentido sus clientes refieren haber identificado fortalezas y desarrollado las habilidades necesarias para superar sus retos. Como facilitadora y coach ha colaborado con empresas de diferentes tamaños y sectores, como: *NOEL Alimentaria, Sinergrup, Olympus, Quadpack, Tools Group, Sepra, Valentia, Schneider Electric*.

**Montse Pérez:** es una coach empresarial con una mirada sistémica. Su trabajo se orienta a potenciar relaciones activas y respetuosas que generan bienestar y efectividad en las empresas. Ha realizado trabajos de facilitación de equipos en el *Ayuntamiento de Boí-Taüll*, ha sido co-facilitadora del ciclo de webinars Amara "*relaciones respetuosas y positivas para encontrar un equilibrio entre la vida personal y profesional*". También trabaja como coach ejecutiva para pymes de distintos sectores, como *Aurora energía y Juncaria Auditors*.