

Línea de Bienestar Personal y Familiar

Programas de capacitación diseñados para fortalecer el bienestar integral de los colaboradores y sus familias, optimizando la calidad de vida personal y el rendimiento profesional.





CURSO

Alimentación Saludable y Eficiente

Optimice su energía y presupuesto aprendiendo a nutrirse de forma inteligente para mejorar su calidad de vida y rendimiento diario.

Resumen

Curso práctico que enseña los pilares de la nutrición, permitiendo a los participantes equilibrar su salud y economía mediante una alimentación consciente que fortalece el bienestar físico y el presupuesto familiar.

Objetivos:

- Desarrollo de la conciencia alimenticia.
- Fundamentos de la nutrición: Vitaminas y minerales.
- El rol de las proteínas en la dieta.
- Relación entre alimentación y salud integral.
- Estrategias para una alimentación sana y económica.



CURSO

Descanso Efectivo

Domine el arte de la desconexión y el sueño reparador para recuperar la vitalidad necesaria en sus desafíos personales y profesionales.

Resumen

Programa diseñado para mejorar la higiene del sueño y la calidad del tiempo libre, entregando herramientas para separar efectivamente la vida laboral de la personal y lograr una recuperación profunda.

Objetivos:

- Técnicas avanzadas del buen dormir.
- Gestión del tiempo libre y desconexión laboral.
- Estrategias para el descanso en el núcleo familiar.
- Administración del tiempo para un reposo equilibrado.
- El impacto y manejo del descanso en el entorno laboral.



CURSO

Imagen Personal

Proyecte seguridad y profesionalismo mediante una imagen personal alineada con su cargo y los valores de la identidad corporativa.

Resumen

Capacitación enfocada en potenciar la presencia profesional, enseñando técnicas de estética que permiten al colaborador proyectar una imagen coherente con sus responsabilidades y los estándares de excelencia de la organización.

Objetivos:

- Fundamentos esenciales de la estética.
- Técnicas de estética personal eficiente.
- Relación entre imagen personal e imagen corporativa.
- Adaptación de la imagen según la función y cargo.
- Comunicación no verbal a través de la apariencia.



CURSO

Amor y Rigor en la Formación de los Hijos

Fortalezca los vínculos familiares y la crianza efectiva equilibrando el afecto con la disciplina y una comunicación sólida.

Resumen

Taller integral que entrega herramientas a los padres para guiar el desarrollo de sus hijos, promoviendo valores, confianza y una comunicación clara que facilite la resolución de conflictos familiares.

Objetivos:

- Perspectivas psicológicas según la etapa de desarrollo.
- Fundamentos de la formación y comunicación asertiva.
- Manejo efectivo del conflicto intergeneracional.
- Alineación de objetivos con los seres queridos.
- Los valores y la responsabilidad en las acciones.



CURSO

Prevención de Alcohol y Drogas

Proteja su bienestar y el de su familia mediante estrategias preventivas basadas en la confianza, la comunicación y la detección temprana.

Resumen

Curso práctico enfocado en alinear el coaching con los indicadores clave de desempeño, entregando herramientas de apoyo y refuerzo que aseguran la excelencia y el éxito en los objetivos corporativos.

Objetivos:

- Diferenciación entre consumo versus adicción.
- Comunicación y confianza como ejes preventivos.
- Definición de objetivos personales y familiares.
- Identificación de señales: ¿Cuándo debo pedir ayuda?
- Conocimiento y acceso a redes de apoyo.

Invierta en el Bienestar de su Equipo

Programas diseñados para transformar vidas

Nuestra Línea de Bienestar Personal y Familiar ofrece soluciones integrales que impactan positivamente en la vida de sus colaboradores, generando beneficios tangibles tanto para ellos como para su organización.

5

Cursos Especializados

Programas diseñados para cubrir las necesidades esenciales del bienestar integral.

100%

Enfoque Práctico

Herramientas aplicables inmediatamente en la vida diaria.

360°

Visión Integral

Abordaje completo del bienestar personal, familiar y profesional.



Contacte con nosotros para conocer más sobre cómo estos programas pueden beneficiar a su organización y fortalecer el bienestar de su equipo.