



TALLERES PARA EMPRESAS

1. CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Introducción a la salud mental en el entorno laboral, identificación de problemas comunes (estrés, ansiedad, depresión), y cómo crear un ambiente de apoyo.

2. GESTIÓN DEL ESTRÉS

Técnicas de relajación, mindfulness, estrategias de afrontamiento y prevención del burnout.

3. GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

Aprender técnicas, herramientas y estrategias concretas y aplicables en su día a día para gestionar y reducir sus niveles de ansiedad.

4. AUTOESTIMA

Fortalecer la autoconfianza desarrollando una mayor seguridad en tus capacidades y decisiones en el ámbito laboral y personal.

5. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desarrollo de la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

6. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Herramientas para expresar las necesidades y opiniones de manera clara y respetuosa, gestión de conflictos.

7. RESILIENCIA

Estrategias para afrontar la adversidad, adaptarse a los cambios y mantener una actitud positiva.



8. MINDFULNESS EN EL TRABAJO

Prácticas de atención plena para mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar el bienestar general.

9. GESTIÓN DEL TIEMPO

Adquirir herramientas para planificar y priorizar, disminuyendo la sensación de estar abrumados por el trabajo.

10. HABILIDADES SOCIALES

Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales clave de los empleados para mejorar la comunicación, la colaboración, el clima laboral y el rendimiento general de la empresa.

11. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Desarrollar y fortalecer las habilidades de comunicación social de los participantes para mejorar la efectividad de sus interacciones interpersonales y profesionales dentro y fuera de la empresa, contribuyendo a un ambiente de trabajo más colaborativo, productivo y positivo.