



Programa Bienestar

ZENWorking
Consultora de Formación y Coaching Wellness

PROGRAMA BIENESTAR

METODOLOGÍA

ZENWorking

El desarrollo de nuestro programa se basa en una metodología, dinámica y participativa con un desarrollo de contenidos adaptados a las necesidades previas detectadas en la Organización.



Programa de Bienestar

Etapas de Entrenamiento



CUERPO

MENTE

EMOCIÓN

RELACIÓN

ON-LINE GYM

Programa de Bienestar

Módulos Formativos PRESENCIALES Y ONLINE



CUERPO

Conocer qué es el estrés y su fisiología, autoevaluación y conocimiento de herramientas corporales para su regulación.



MENTE

El piloto automático. Los pensamientos como moduladores del estrés. Técnicas psicocorporales Y Atención Plena.



EMOCIONES

Emociones y estrés, autoconocimiento y autorregulación emocional. Técnicas de Regulación Emocional.



RELACIÓN

Habilidades sociales como moduladores del estrés. Comunicación saludable, asertividad y empatía.



METODOLOGÍA

ITINERARIO FORMATIVO 1

Inicio: Evaluación previa de niveles de estrés.

Desarrollo: Talleres de 2 horas de duración en formato presentine.

Temporalización: 1 ó 2 talleres al mes

Nº asistentes: Hasta 20 personas.

ITINERARIO FORMATIVO 2

Inicio: Evaluación previa de niveles de estrés

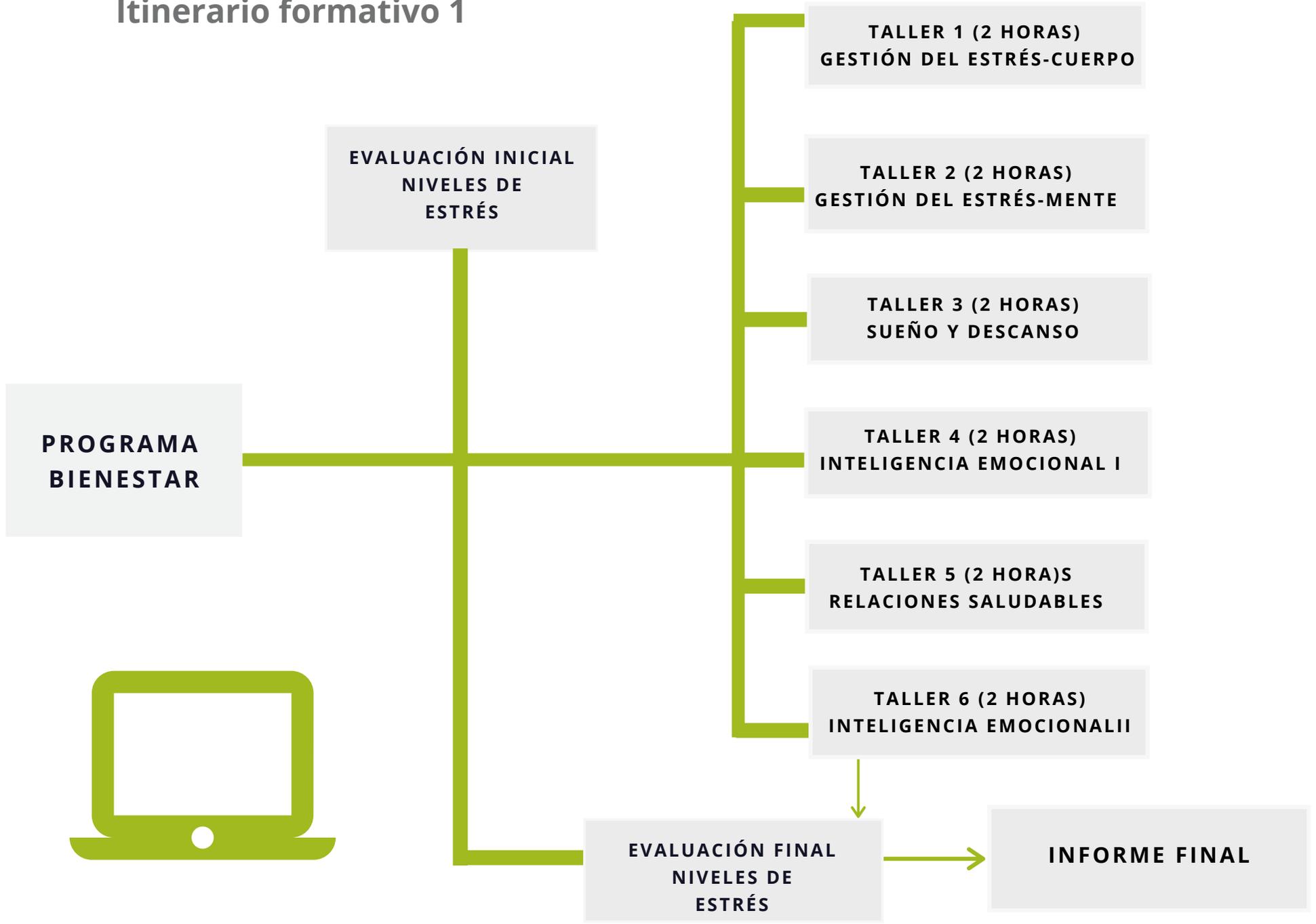
Desarrollo: Talleres de 2 horas de duración en formato presentine con apoyo de plataforma de formación y prácticas entre sesiones.

Temporalización: 1 ó 2 talleres al mes.

Nº asistentes: Hasta 20 personas.

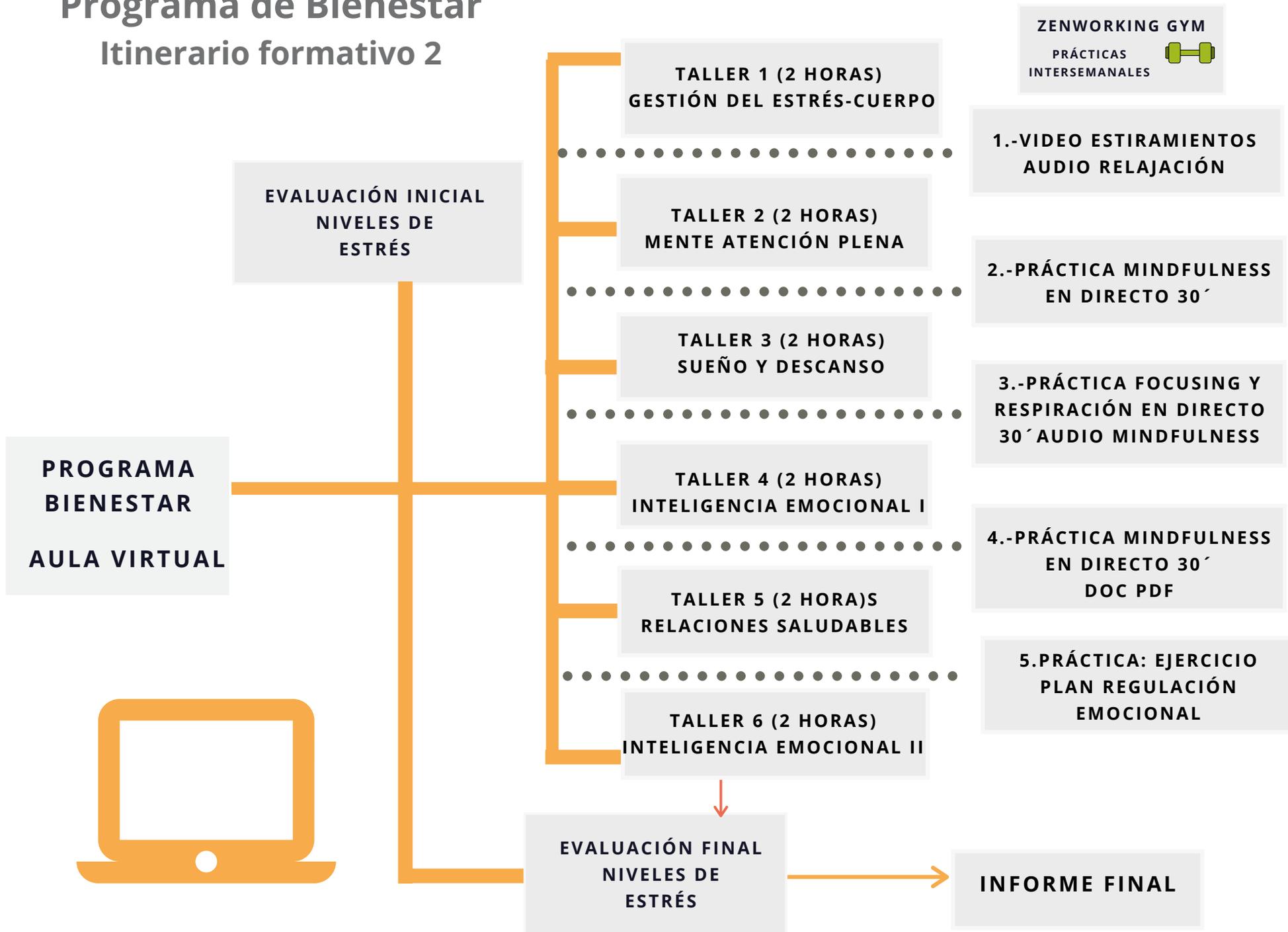
Programa de Bienestar

Itinerario formativo 1



Programa de Bienestar

Itinerario formativo 2



+ BIENESTAR



TAPPING

YOGA

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

GESTIÓN DEL
TIEMPO

ZENWor^{king}.[©]
Consultora de Formación y Coaching Wellness