



# Programa Bienestar

**ZEN**Working  
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

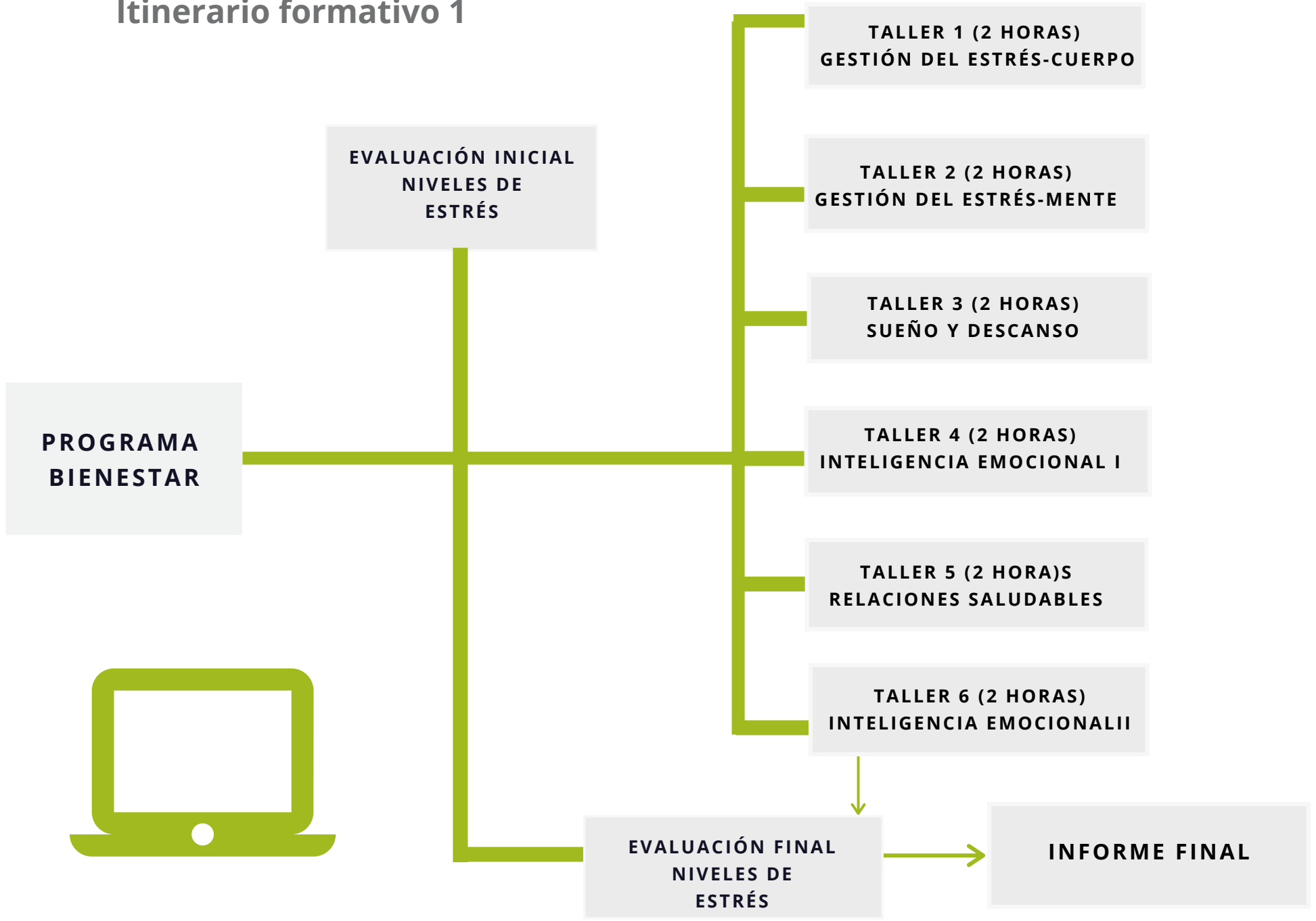
**Desarrollo:** Talleres de 2 horas de duración en formato presentine con apoyo de plataforma de formación y prácticas entre sesiones.

**Temporalización:** 1 ó 2 talleres al mes.

**Nº asistentes:** Hasta 20 personas.

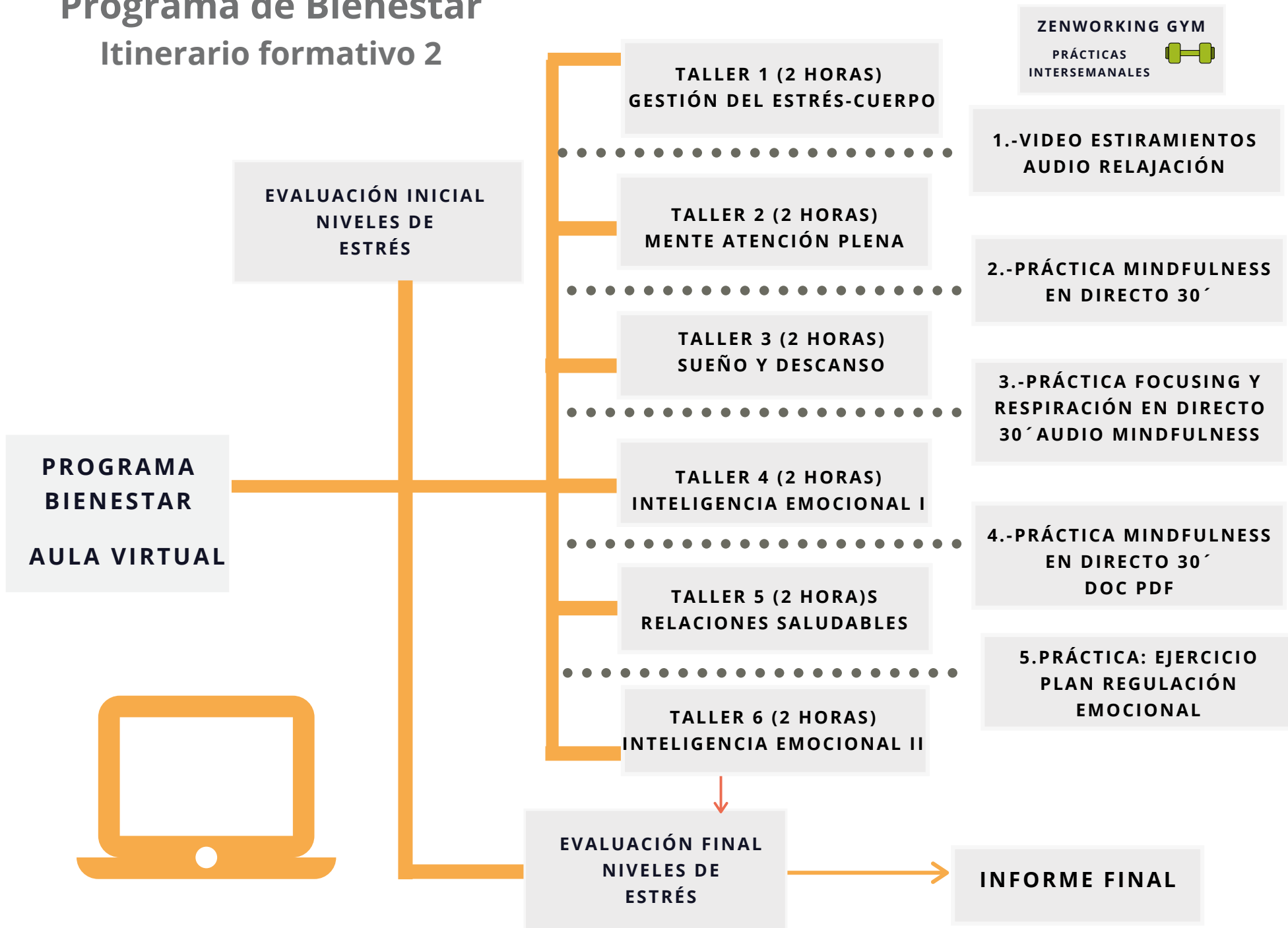
# Programa de Bienestar

## Itinerario formativo 1



# Programa de Bienestar

## Itinerario formativo 2



# + BIENESTAR

---



TAPPING

YOGA

ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE

GESTIÓN DEL  
TIEMPO

**ZEN**Wor<sup>king</sup>.<sup>©</sup>  
Consultora de Formación y Coaching Wellness