

SERVICIOS DE BIENESTAR

PARA

EMPRESAS

ESPACIO
lasai

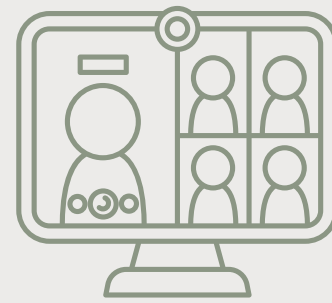
DISEÑAMOS

UN PLAN DE SALUD A MEDIDA



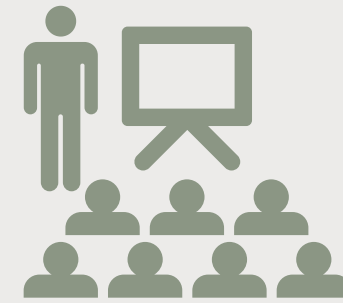
SESIONES PRESENCIALES

Consultas **individuales** con una profesional de la psicología.
Un **espacio seguro** donde atender sus **necesidades psicológicas y su bienestar integral**.



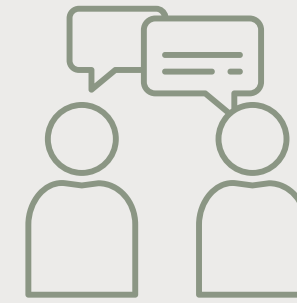
VIDEO CONSULTAS

Consultas **individuales online** para aquellas personas que prefiera esta modalidad.



TALLERES

Sesiones prácticas y teóricas diseñadas para fomentar habilidades y mejorar la capacidad de manejar situaciones diarias en su vida profesional y personal.



CHARLAS

Sesiones explicativas e inspiradoras de **90/120 min.** donde se **abordan diferentes temas relacionados con la salud mental**, autoconocimiento y desarrollo personal



PROGRAMAS

Experiencias intensivas y/o de larga duración de autoconocimiento y crecimiento personal donde **integrar habilidades y hábitos** que fomenten el **bienestar personal y laboral**.

BENEFICIOS

SALUD MENTAL E INTEGRAL PARA EMPRESAS

●	●	●	●	●	●
NECESIDADES INDIVIDUALES	ENTORNO Y RELACIÓN	LEALTAD Y ADHERENCIA	PREVENCIÓN Y GESTIÓN	CLIMA LABORAL	SATISFACCIÓN LABORAL
01	02	03	04	05	06
✓ Atender a las necesidades individuales, personales y laborales de cada empleado.	✓ Mejorar el entorno laboral y la relación entre equipos.	✓ Fomenta la lealtad y adherencia del talento . Puede fortalecer la relación entre la empresa y sus empleados, fomentando la lealtad y la retención del talento.	✓ Prevención y disminución del estrés	✓ Mejora del clima laboral Fomentar un entorno de apoyo psicológico puede contribuir a un clima laboral más positivo y colaborativo.	✓ Aumenta la satisfacción laboral y productividad. Los empleados que se sienten apoyados psicológicamente suelen estar más satisfechos en su trabajo. Los empleados que se sienten emocionalmente estables y respaldados tienden a ser más productivos en el trabajo.

NUESTRAS ESPECIALIDADES

PSICOLOGÍA

1

GESTIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Psicoeducación y promoción de prácticas de autocuidado, y técnicas de manejo del estrés. Incluye recursos para ayudar a prevenir problemas de salud mental relacionados con el estrés.

2

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y HABILIDADES COMUNICATIVAS

Abordamos estrategias y herramientas para optimizar la respuesta ante un conflicto o una crisis en el trabajo. Conocemos y ponemos en práctica diferentes tipo de habilidades comunicativas y sus beneficios.

3

MOTIVACIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Ofrecemos herramientas y técnicas basadas en la psicología positiva para fomentar el optimismo, la resiliencia y el compromiso en el equipo, mejorando el clima laboral y potenciando el rendimiento individual y colectivo.

4

INTELIGENCIA Y GESTIÓN EMOCIONAL

Capacitamos a los empleados en la identificación, regulación y expresión adecuada de emociones, lo que mejora la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la productividad, creando un ambiente de trabajo más armónico

5

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR INTEGRAL

Proporcionamos estrategias para promover el autocuidado físico, mental y emocional, ayudando a los colaboradores a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar general.

NUESTRAS ESPECIALIDADES

BIENESTAR

6

SALUD NUTRICIONAL

Aprende a alimentarte de forma saludables. Recetas e ideas de comida y snacks para tu día a día. Recomendaciones nutricionales para tu salud física y mental.

7

MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

Psicoeducación y promoción de prácticas de autocuidado, y técnicas de manejo del estrés. Incluye recursos para ayudar a prevenir problemas de salud mental relacionados con el estrés.

8

YOGA Y DANZATERAPIA

El yoga en el trabajo se especializa en gestión del estrés, reducción del dolor, fatiga y tensiones musculares. Trabajamos el movimiento, la atención, la conexión con el cuerpo, la meditación, la respiración y mucho más.

SOMOS@ESPACIOLASAI.COM