



PORTAFOLIO DE SERVICIOS



EQUIPOS VITALES PARA ORGANIZACIONES SOSTENIBLES.

TODOS NUESTROS PROGRAMAS SON **DISEÑADOS A TU MEDIDA.**

Porque cada equipo es único,
cada programa también lo es.

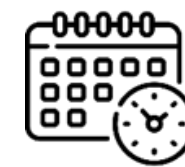


¿QUIENES SOMOS?

En Real Lax estamos convencidos que en cada ser humano y cada organización hay un potencial de cambio y de bienestar.



Liderados por el Dr. Ariel Alarcón Prada psiquiatra psicoanalista, terapeuta de trauma, instructor de mindfulness y autocompasión, docente universitario y escritor.



Más de 15 años de experiencia en salud mental organizacional y prevención del desgaste emocional.



Programas pioneros en liderazgo compasivo, reducción del estrés y bienestar emocional en entornos organizacionales.



Intervenciones clínicas y formativas que combinan conocimiento científico y comprensión humana.



Equipo interdisciplinario comprometido en generar cambios reales fomentando la cultura del cuidado dentro de las organizaciones.

PENSADO PARA TI

01



Programa liderazgo compasivo

02



Programa para la reducción del estrés y prevención del Burnout

03



Programa liderazgo Seguro

04



Conferencias vivenciales

05



Taller vivencial de alto impacto

06



Círculos de aprendizaje



01 PROGRAMA DE LIDERAZGO COMPASIVO

Un modelo que transforma el liderazgo desde la salud mental, fortalece el bienestar emocional, mejora el clima organizacional y consolida equipos más resilientes y sostenibles, con base en neurociencia, psicología del liderazgo y salud ocupacional.



Inicia con una evaluación 360° que permite diagnosticar la organización y definir objetivos claros de intervención.



Taller de 12 horas (presencial o virtual) que conecta a los líderes con cuerpo, emoción y pensamiento.



Acompañamiento con 12 sesiones de asesoría individual o grupal para aterrizar conceptos, superar barreras y consolidar hábitos de liderazgo sostenibles.



Talleres vivenciales de alto impacto (5 sesiones), el arte y el cuerpo se convierten en herramientas para integrar aprendizajes mediante música, movimiento e imagen, en un espacio seguro donde el liderazgo se reconecta con lo humano.



Grupos de aprendizaje brindan un espacio seguro para procesar el impacto emocional del trabajo y prevenir la fatiga por compasión y la pérdida de propósito.

02 PROGRAMA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRES Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT



El programa inicia con un taller presencial de 12 horas, diseñado como una experiencia inmersiva y práctica que permite a los participantes:

- Comprender los fundamentos científicos del estrés positivo, la autocompasión y el burnout.
- Vivenciar técnicas de regulación emocional basadas en mindfulness y neurociencia.
- Construir, en equipo, una visión compartida del autocuidado y la sostenibilidad emocional.



Acceso a un programa virtual asincrónico, estructurado en tres módulos complementarios:

1. **Mindfulness** (4 sesiones): Promueve la reducción del estrés, mejora del descanso, entrenamiento atencional y desarrollo del hábito meditativo.
2. **Autocompasión** (4 sesiones): Eficaz para la gestión emocional profunda, cultivo del buen trato, empatía y relaciones laborales saludables.
3. **Prevención y manejo del burnout** (9 sesiones): Acompañamiento para transformar el agotamiento en resiliencia, mejorar el desempeño y fortalecer el liderazgo emocional.



8 Sesiones de acompañamiento individual o en grupos pequeños, permiten aterrizar conceptos, abordar problemáticas y consolidar hábitos saludables.





03 PROGRAMA DE LIDERAZGO SEGURO

Programa integral que transforma el liderazgo y la cultura organizacional para prevenir el acoso sexual, fortaleciendo el cumplimiento de la Ley 2365 de 2024 desde un enfoque humano, estratégico y sostenible.



Inicia con una auditoría ejecutiva que identifica brechas en cumplimiento, riesgos organizacionales y exposición reputacional, definiendo un plan de acción claro.



Desarrolla un programa estructurado de liderazgo seguro que fortalece habilidades socioemocionales, criterios de actuación y prevención del abuso de poder en líderes.



Incluye acompañamiento individual a líderes, facilitando la aplicación práctica de herramientas, el fortalecimiento del buen trato y la consolidación de hábitos de liderazgo coherentes.



Diseña e implementa una ruta psicológica especializada para la atención de víctimas y testigos, garantizando un abordaje confidencial, humano y técnicamente riguroso.



Integra el manejo estratégico de denuncias y la transformación cultural, asegurando procesos éticos, prevención de errores críticos y sostenibilidad de una cultura basada en el respeto y la seguridad psicológica.



04 CONFERENCIAS VIVENCIALES

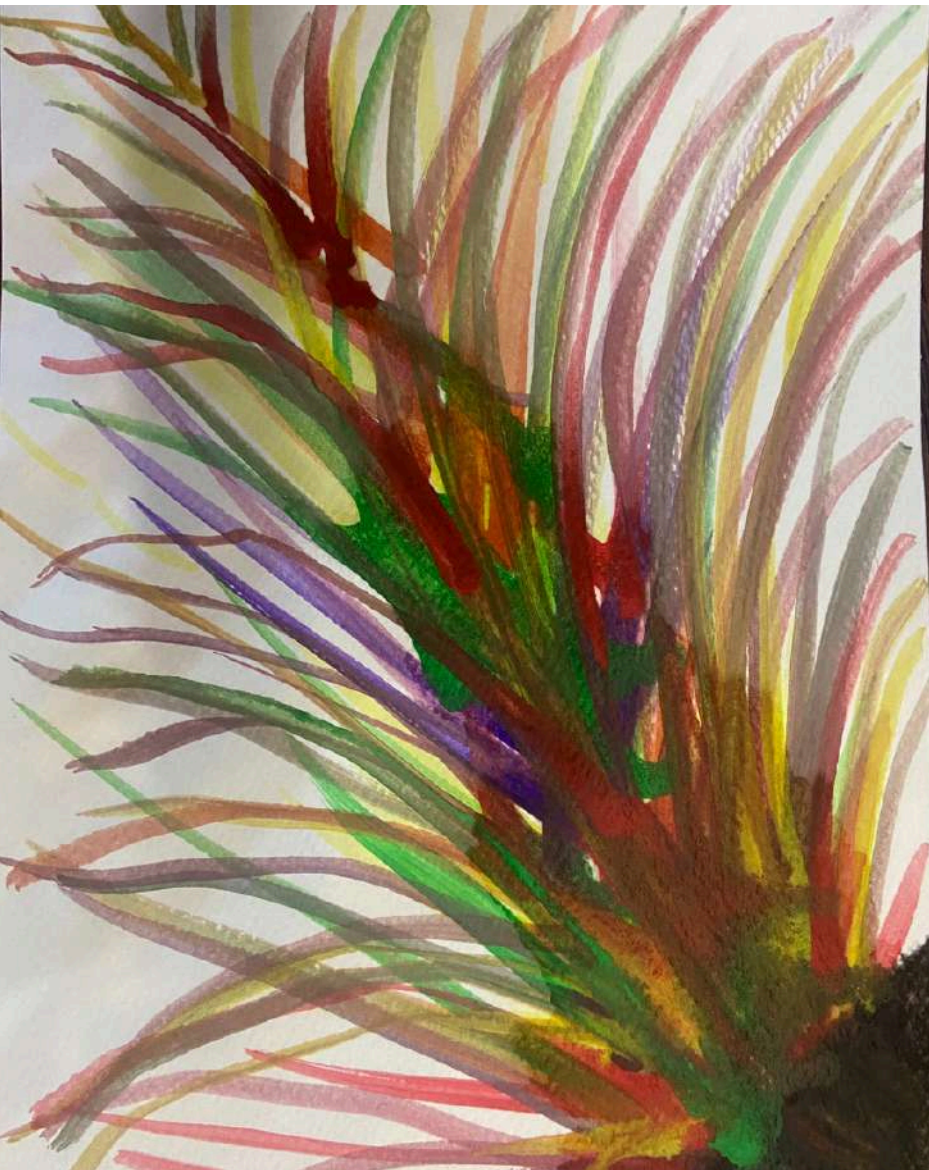
Nuestras conferencias, lideradas por el Dr. Ariel Alarcón, son pausas significativas en medio del ruido, que invitan a reconectar con lo esencial. Cada encuentro es una experiencia inmersiva que combina ciencia, humanidad y práctica viva.

Cada encuentro se adapta a las necesidades, el lenguaje y el contexto de la organización. Integramos ejercicios vivenciales, prácticas científicamente respaldadas y una narrativa empática que toca la mente y el corazón.

Tocamos temas profundamente relevantes para las organizaciones de hoy:

- Liderazgo compasivo como herramienta de transformación organizacional.
- Mindfulness y autocompasión aplicados al entorno laboral.
- Prevención del suicidio en el ámbito laboral.
- Prevención del burnout y promoción del autocuidado.
- Salud mental en el trabajo desde un enfoque integral.
- Regulación del estrés y la ansiedad con prácticas basadas en neurociencia.
- Los 10 pilares del bienestar emocional.
- Inteligencia emocional, conexión y propósito en el equipo.
- Entre otros temas de vital importancia en entornos organizacionales.








05 TALLER VIVENCIAL DE ALTO IMPACTO.

Taller presencial de 5 horas, diseñado como una experiencia inmersiva y transformadora que, a través del arte, la reflexión y la consciencia corporal, acompaña procesos de cambio, reconexión y fortalecimiento del bienestar.

Un viaje en tres momentos:

 **Exploración a través del arte:** Utilizamos el arte como lenguaje para expresar, resignificar e integrar experiencias.

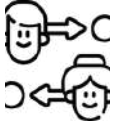
 **Análisis colectivo:** En este espacio, el grupo se encuentra desde el diálogo y escucha profunda para construir sentido y fortalecer al equipo.

 **Biodanza y consciencia corporal:** El cuerpo es un canal esencial para el bienestar y el cambio, usamos el movimiento y música para liberar tensiones, reconectar con la vitalidad y fortalecer el vínculo grupal.




06 CIRCULOS DE APRENDIZAJE

Espacio grupal de acompañamiento emocional que favorece la reflexión, el autocuidado y la gestión del impacto emocional del trabajo. Fortalece el bienestar, previene el desgaste y promueve relaciones laborales más conscientes, humanas y sostenibles.

 Cuidar a quienes cuidan. Espacio seguro para que el personal de salud procese la carga emocional de su labor y prevenga el desgaste profesional.

 Más allá de lo técnico. Se trabaja lo humano: emociones, vínculos y sentido del quehacer clínico.

 Acompañamiento entre pares. Fortalece la empatía, la regulación emocional y el apoyo mutuo.

 Estrategia con evidencia. Previene el burnout, mejora el clima laboral y fortalece la calidad asistencial.



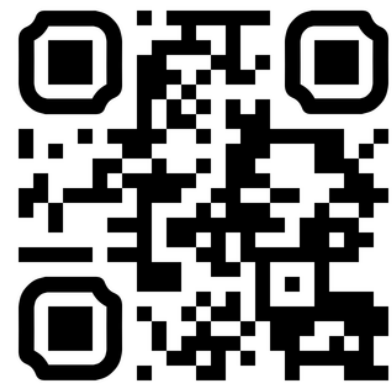
En **Real-Lax** creamos experiencias de bienestar diseñadas con rigor, sensibilidad y propósito. **Co-creamos contigo** lo que tu equipo realmente necesita.

Si te gustaría implementar este tipo de espacios dentro de tu organización, estaremos encantados de **agendar una reunión** y acompañarte en el proceso.



CONTÁCTANOS

DONDE OTROS VEN SÍNTOMAS, NOSOTROS VEMOS HISTORIAS.
DONDE OTROS ACTÚAN POR OBLIGACIÓN, TÚ ELIGES CUIDAR.
GRACIAS POR HACERLO CON NOSOTROS.



www.real-lax.com 



gerencia.real.lax@gmail.com 



[312 363 3306](tel:3123633306) 