



LIDERAZGO BASADO EN LA ATENCIÓN Y LA COMPASION

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.



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.

PROGRAMA MODULAR



El programa de **Liderazgo Compasivo** que presentamos es una experiencia formativa modulada por fases, diseñada para fortalecer el bienestar emocional, relacional y organizacional de los líderes.

Compuesto por **seis componentes complementarios que se articulan entre sí**, generando un proceso integral de transformación que combina evaluación, formación, acompañamiento y práctica vivencial.

Con una duración total aproximada de **80 horas**, diseñado para abordarse en 10 meses, este modelo **puede ajustarse a las necesidades, tiempos y realidades de cada organización**, garantizando siempre rigor, coherencia metodológica y profundidad humana.

PENSADO PARA TI



PROGRAMA LIDERAZGO COMPASIVO

Diseñamos un modelo que transforma el liderazgo desde la psicología positiva. Fortalece el bienestar emocional de quienes lideran, mejora el clima organizacional y consolida equipos más conectados y resilientes. Basado en neurociencia, psicología del liderazgo y salud ocupacional, es adaptable a cualquier organización que apueste por una transformación real y humana.

DISEÑADO PARA TI

01



Evaluación 360

02



Taller de 12 horas
presencial

03



Acompañamiento
personalizado

04



Componente asincrónico

05



Taller vivencial de alto
impacto

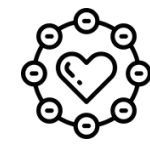
06



Grupos de aprendizaje



01 EVALUACIÓN 360



Realizamos una evaluación pre y post individualizada, virtual con cada líder, con su jefe y con algún miembro del equipo.



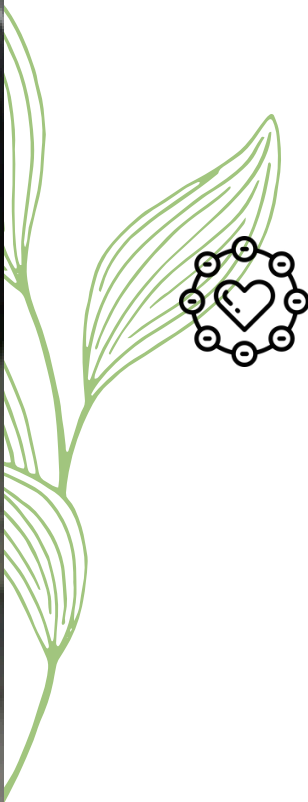
Medimos los niveles y las dimensiones del liderazgo compasivo a ser fortalecidas.



Alineamos el programa con las necesidades reales de la institución y su cultura organizacional.



Definimos conjuntamente objetivos estratégicos y medibles para fortalecer el liderazgo compasivo.



02 TALLER DE 12 HORAS



6 sesiones de 2 horas cada una.



Grupos de máximo 40 líderes.



Por medio de contenido teórico-práctico, desarrollamos las bases conceptuales y neurocognitivas del liderazgo compasivo, con ejercicios in situ.



Estimulamos la creación de vínculos laborales saludables y respetuosos, mejorando la dinámica de trabajo en equipo, construyendo relaciones basadas en empatía y buen trato.



03

ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO



12 sesiones de asesoría individual o en grupos pequeños (5 líderes máximo).



Sesiones virtuales o presenciales, 30 minutos individual, o 1 hora grupal.



Espacios liderados por un profesional de amplia experiencia en liderazgo compasivo.



Aterrizamos conceptos, resolvemos dudas y dificultades.



Por medio de ejercicios prácticos se consolidan hábitos de mindfulness, autocompasión y liderazgo.

04 COMPONENTE ASINCRÓNICO

Acceso a nuestra plataforma de contenidos virtuales:

- Módulo I Fundamentos del Mindfulness.
- Módulo 2 Presente y Compasivo.
- Módulo 3 Entrenamiento de liderazgo basado en la atención y la compasión.
- 8 Master Class con temas sobre salud mental y bienestar.
- Acceso al contenido 24/7 desde cualquier lugar.

Usuarios ▾ Grupos Secciones



Módulo 1

En este taller de Mindfulness te adentrarás en el funcionamiento de tu mente para aprender a convertirla en tu aliada. A lo largo de la experiencia, descubrirás cómo la meditación puede ser más que una práctica aislada, transformándose en una filosofía de vida que te permitirá observar tus pensamientos, creencias y emociones sin dejarte arrastrar por ellos. Así, desarrollarás una mayor claridad, calma y autocompasión, fortaleciendo tu bienestar emocional y tu relación contigo y con los demás.

Admin

ACCEDER

RESULTADOS

EDIT



Módulo 2

En este taller aprenderás los fundamentos de la autocompasión, su importancia y cómo puede convertirse en una herramienta transformadora para cultivar relaciones más sanas, respetuosas y amorosas, tanto hacia los demás como hacia ti mismo. A lo largo de la experiencia, practicarás la gratitud, el perdón hacia tus errores y el amor propio, fortaleciendo así tu bienestar emocional y construyendo vínculos más auténticos y compasivos.

Admin

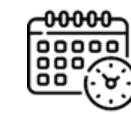
ACCEDER

RESULTADOS

EDIT



04 TALLER VIVENCIAL DE ALTO IMPACTO.



5 horas cada sesión.



5 Sesiones en grupos de máximo 40 líderes.



Exploración a través del arte: Utilizamos el arte como lenguaje simbólico y emocional.



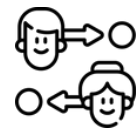
Análisis colectivo: El grupo se encuentra desde la palabra, la escucha profunda y la construcción de sentido compartido, trasladando estos insights a ejecuciones concretas.



Biodanza y consciencia corporal: A través del movimiento, la música y la simbología, promovemos la elaboración emocional, el reencuentro con el momento presente y la conexión con una energía colectiva renovada.



05 GRUPOS DE APRENDIZAJE



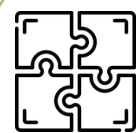
10 sesiones de 90 minutos, en grupos de máximo 15 personas.



Acompañamos en un espacio seguro, el procesamiento del impacto emocional que conlleva el concepto propio de liderazgo compasivo, antes de que se traduzca en burnout o pérdida del propósito.



En un entorno de confianza, los líderes se escuchan, analizando colectivamente una situación sobre su rol de liderazgo que haya sido desafiante.



Esta herramienta fortalece el bienestar del personal, reduce el desgaste emocional, mejora el clima institucional y potencia la productividad.





VALOR

En Real-Lax creamos experiencias de bienestar diseñadas con rigor y propósito. No vendemos paquetes genéricos co-creamos contigo lo que tu equipo realmente necesita.

Número de participantes, modalidad, profundidad del proceso, temática, acompañamiento, ubicación... Cada detalle es importante.

Si tienes en mente una necesidad, una idea o una población a la que deseas llegar, **conversemos**. Con gusto diseñaremos una propuesta a tu medida, alineada con tus objetivos, con todo el rigor científico, humano y el apoyo del equipo profesional de Real-Lax.

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) 