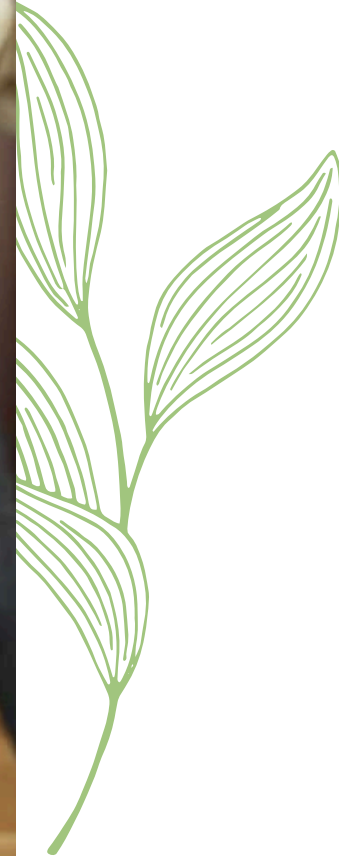




TALLER DE MINDFULNESS PARA LIDERES

TODOS NUESTROS PROGRAMAS SON
DISEÑADOS A TU MEDIDA.

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



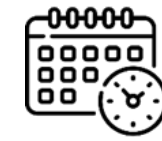


¿QUIENES SOMOS?

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.



20 años de experiencia en el diseño e implementación de procesos de bienestar emocional para personas y organizaciones.



Programas pioneros en liderazgo compasivo, reducción del estrés, prevención del burnout 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.

TALLER MODULAR



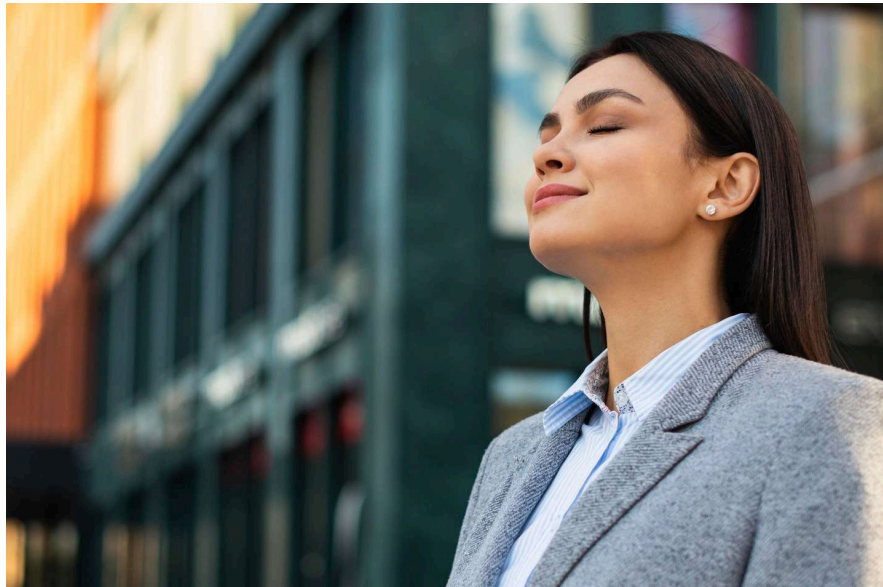
El taller de **MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN PARA LÍDERES** es una experiencia formativa modulada, diseñada para fortalecer el bienestar emocional, relacional y organizacional de los líderes.

Compuesto 2 módulos de 4 sesiones cada uno: Fundamentos del Mindfulness y Presente y Compasivo genera un proceso de transformación que permite la formación de hábitos saludables, fomenta la consciencia en la relación entre los equipos de trabajo y a su vez permite un acompañamiento continuo y práctica vivencial.

Con una duración total aproximada de **36 horas**, diseñado para abordarse en 3 meses aproximadamente, este modelo **puede ajustarse a las necesidades, tiempos y realidades de cada organización**, garantizando siempre rigor, coherencia metodológica y profundidad humana.

DISEÑADO PARA TI

01



Modulo 1

Fundamentos del minfulness

02



Modulo 2

Presente y Compasivo

03



Módulo 1

En este taller de Mindfulness te adentrarás en el



Módulo 2

En este taller aprenderás los fundamentos de la

Componente Asincrónico

04



Acompañamiento
personalizado

Durante estos módulos se brindarán herramientas prácticas para comprender el funcionamiento de la mente, gestionar el estrés y fortalecer el autoconocimiento, la autocompasión y la regulación emocional, favoreciendo relaciones laborales más sanas y un desarrollo profesional coherente con los valores y el propósito personal.



01 MÓDULO 1 FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS



4 sesiones grupales orientadas al desarrollo de herramientas de meditación y autorregulación aplicadas al liderazgo y a la gestión de equipos.



Sesiones de 90 minutos, que pueden realizarse de manera virtual o presencial, combinando fundamentos conceptuales, práctica y reflexión aplicada al contexto laboral.



Encuentros cada 14 días, alternando las sesiones con los acompañamiento individuales (opcional), para profundizar en la práctica y apoyar la aplicación de las herramientas en el liderazgo cotidiano.



02

MÓDULO 2 PRESENTE Y COMPASIVO



4 sesiones grupales orientadas a desarrollar la autocompasión como herramienta para fortalecer el bienestar emocional y promover relaciones laborales más respetuosas y conscientes.



Sesiones de 90 minutos que combinan conceptos y prácticas de gratitud, reconocimiento de los propios errores y desarrollo del cuidado propio aplicado a la vida personal y profesional.



Encuentros cada 14 días, alternando las sesiones con los acompañamientos individuales (opcional), para profundizar en la práctica y favorecer su aplicación en los desafíos personales y laborales.





03

ACOMPañAMIENTO PERSONALIZADO



8 sesiones de asesoría individual.



Sesiones virtuales cada una de 30 minutos de manera individual.



Espacios liderados por un profesional de amplia experiencia en mindfulness y autocompasión.



Aterrizamos conceptos, resolvemos dudas y dificultades.



Por medio de ejercicios prácticos se consolidan hábitos de mindfulness, autocompasión aplicados al contexto laboral.



04 COMPONENTE ASINCRÓNICO

Acceso a nuestra plataforma de contenidos virtuales durante 12 meses, diseñada para reforzar y dar continuidad a las sesiones presenciales, mediante herramientas prácticas, de fácil acceso y aplicación inmediata para los líderes.

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



INVERSIÓN

CONCEPTO	CARACTERÍSTICAS	VALOR
PRESENCIAL TALLER DE MINDFULNESS PARA LIDERES	<ul style="list-style-type: none">• Taller grupal presencial modulo 1• Taller grupal presencial modulo 2• 8 Asesorías individuales virtual• Acceso a plataforma 12 meses• Grupos de 20 líderes	\$38.000.000 *Valor programa virtual 20 líderes*
VIRTUAL TALLER DE MINDFULNESS PARA LIDERES	<ul style="list-style-type: none">• Taller grupal virtual modulo 1• Taller grupal virtual modulo 2• 8 Asesorías individuales virtual• Acceso a plataforma 12 meses• Grupos de 20 líderes	\$32.400.000 *Valor programa presencial 20 líderes*

NOTA ACLARATORIA:

Los valores presentados en la presente propuesta económica, corresponden al valor neto, sin incluir viáticos ni impuestos, estos cargos serán aplicados posteriormente según corresponda.



EN **REAL-LAX** CREAMOS EXPERIENCIAS DE BIENESTAR DISEÑADAS CON RIGOR, SENSIBILIDAD Y PROPÓSITO. **CO-CREAMOS CONTIGO** LO QUE TU EQUIPO REALMENTE NECESITA.

¡AGENDEMOS UNA REUNIÓN Y DEMOS EL PRIMER PASO HACIA EL BIENESTAR DE TU EQUIPO!

En este espacio conversaremos de forma cercana y estratégica para resolver tus dudas, definir con claridad los alcances del programa, diseñar el cronograma y ruta de acción, inspiradora y hecho a tu medida.



NUESTRA RAZÓN DE SER



Valencia & Iragorri
Corredores de Seguros S.A.



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) 