**Propuesta de Servicios Profesionales**

**Sr.**

**Presente.**

Tenemos el agrado de adjuntar nuestra propuesta de servicios profesionales relacionados con:

Taller *Integrando el bienestar al propósito empresarial* dirigido a adultos, hombres y mujeres, de toda edad (incorpora conocimientos como el Coaching, Programación Neuro-Lingüística, Meditación e Imaginación Guiada).

El objetivo del taller es mejorar resultados operacionales a partir de la mejora del bienestar individual y colectivo.

Además, el taller ofrece un beneficio importante a la empresa: reduciendo los niveles de estrés del personal y los días de baja laboral por enfermedad.

El taller está orientado a potenciar los participantes como individuos y acompañarlos en desarrollar su crecimiento personal, social y laboral de manera activa y creativa, además de entregarles herramientas para obtener una mejor comunicación y más relajación cotidiana.

De esta manera, al compartir una percepción de meta común, los empleados serán capaces de “ponerse la camiseta” con la empresa y comprometerse más con los objetivos organizacionales.

Atentamente,

**Sharon Sabatov Rotem y Valentina Ortiz Mena**

**Antecedentes:**

La Guía **ISO 26000** destaca la necesidad de impulsar al máximo las capacidades humanas en el lugar de trabajo con el objeto de mejorar la calidad de vida de las personas. Ello implica facilitar una vida larga y saludable, con acceso al conocimiento y la información, y con oportunidades políticas, económicas y sociales, que amplíen la libertad de las personas para decidir su propio destino y vivir una vida valiosa.

A la vez, la Guía **ISO 9001** destaca la necesidad de asegurarse de que su personal es consciente de la pertinencia e importancia de sus actividades y de cómo contribuyen al logro de los objetivos de la empresa.

Es conocido que el logro de los objetivos de las empresas depende en un gran porcentaje del compromiso y satisfacción del personal, ya sea para lograr las metas productivas o generar altos niveles de satisfacción en los clientes (1).

Los estudios muestran que cuando se realiza un programa de coaching en la empresa, es eficaz para reducir los niveles de estrés, y consecuentemente, para disminuir el número de días de baja laboral por enfermedad (2).

¿Entonces, cómo se consigue la participación y el involucramiento del personal en las metas empresariales? Mejorando el bienestar individual.

**Está demostrado que en la medida que las personas se sientan más felices en sus vidas, contribuirán de mejor manera al logro de las metas establecidas en sus lugares de trabajo y aumentaría su satisfacción laboral** (3). Por ello este taller permite esclarecer las metas individuales y cómo participa el trabajo actual en ellas.

 **(1)** Cómo el ¨Coaching¨ y el Ëmpowerment¨ contribuyen a mejorar el desempeño en las organizaciones
 [http://www.ilustrados.com/documentos/eb- comocoachingempowermentcontribmejdesemp.pdf](http://www.ilustrados.com/documentos/eb-%20comocoachingempowermentcontribmejdesemp.pdf)

**(2)** Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación
 Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness / Israel Mañas Mañas, Clemente Franco
 Justo y Eduardo Justo Martínez <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742011000200003&script=sci_arttext>

**(3)** La satisfacción y el bienestar psicológico como antecedentes del compromiso organizacional / Miguel Ángel Mañas,
 Carmen Salvador, Joan Boada, Esperanza González y Esteban Agulló
 http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/8545/8409

**Metodología de Trabajo:**

El taller será realizado en una sala y principalmente consistirá en:

* Proyectar y aclarar las metas y dirección de vida de los participantes
(como parte de su relación con el entorno; Pertenecemos a un todo y somos protagonistas en este conjunto).
* Adquirir herramientas útiles para conseguir relajación, concentración y concretización de sus proyectos.
* Crear un espacio para desahogarse y compartir los sentimientos para despejar la carga estresante.
* Aumentar el auto estima y confianza de los participantes.
* Mejorar la comunicación personal e interpersonal.
* Mejorar la salud mental, emocional y física.

**Composición del trabajo:**

* El taller dura aproximadamente 8 horas (depende del número de participantes), incluyendo breaks.
* La cantidad máxima de participantes para que el taller se realice manteniendo un espacio íntimo es de 20 personas.
En el caso de haber más participantes interesados, se realizará en dos o más grupos.

**Beneficios del taller:**

* El taller permite al participante mejorar su función personal, familiar y laboral vía una experiencia dinámica, didáctica, creativa y placentera.
* El taller sirve a cualquier persona, en cualquier edad y cualquier creencia.

**Temario:**
\* Presentación e introducción al taller

\* Ejercicio ¨Escala de valores, criterios personales y Dirección de Vida¨

\* Meditación ¨Confiando en mi realidad¨

\* Reflexión y compartir

\* Ejercicio ¨Elección activa de mi camino en la vida¨

\* Entrega de métodos para expresarse y comunicar con más eficiencia

\* En que manera su trabajo forma parte importante en la concreción de
 sus metas personales, y viceversa

\* Ejercicio dinámico Poder Mental 1

\* Ejercicio dinámico Poder Mental 2

\* Video Estudio científico: el impacto de nuestra intención sobre las
 partículas

\* Detallando su proyecto

\* Ejercicio creativo – Collage

\* Imaginación Guiada

\* Ejercicio Final - haciendo realidad su proyecto

Saludos,

 **Sharon Sabatov Rotem y Valentina Ortiz Mena**