

EXPERIENCIAS DE BIENESTAR PARA EMPRESAS Y ORGANIZACIONES

# EN POSITIVO

Neurociencia, Psicología Positiva y Coaching



EN **POSITIVO**.CL



# EXPERIENCIA MINDFULNESS EMPRESA KLOG.CO



Día: Jueves 7 de Diciembre/  
12:00hrs

Lugar: Hotel Las Majadas de Pirque  
Participantes: 120 aprox.

Objetivo General:  
Dar inicio a la actividad de todo el equipo,  
generando un momento de armonía,  
tranquilidad y apertura.

Duración:  
60 minutos

# EXPERIENCIA MINDFULNESS

1. Bienvenida y apertura.
2. Breve explicación de cómo la práctica de Mindfulness puede fortalecer nuestra salud, bienestar y las relaciones humanas.
3. Ejercicio Inicial de Conexión.
4. Respiración consciente.
5. Práctica guiada de Mindfulness.
6. Ejercicio grupal de cierre de la experiencia.



# ¿QUÉ RECIBIRÁN DE ESTA EXPERIENCIA?

Recibirán un momento de armonía, relajo y conexión con ellos mismos y su entorno.

Conocer la capacidad natural de cada ser humano de poder entrenar nuestra mente y utilizarla a nuestro favor.

Será un momento para sentirse bien , más livianos y conectados.



EN<sup>+</sup>POSITIVO.CL

# ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS SON:

- Mejora la Salud Mental y Emocional.
- Aumenta la sensación de felicidad, gracias a la reducción de cortisol y al aumento de serotonina.
- Mejora la capacidad de memoria y concentración.
- Reduce el “piloto automático” y nos permite que seamos más conscientes de lo que hacemos en cada momento.
- Nos ayuda a disfrutar mucho más del momento presente, sin tener nuestra mente en otra parte.
- Potencia nuestro autoconocimiento.
- Reduce el malestar psicológico de forma significativa (ansiedad, depresión, somatización, etc.).
- Reduce la impulsividad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Puede llegar a aumentar el sistema inmunológico. alrededor de un 20%.
- Desarrolla una mayor maduración emocional.
- Nos permite ser más compasivos con los demás y con nosotros mismos.
- Promueve la NEUROPLASTICIDAD, que es la capacidad que tiene nuestro cerebro de cambiar su estructura y funcionamiento.

# PRESUPUESTO BIENESTAR LABORAL EXPERIENCIA MINDFULNESS

Empresa:KLog.co

Día: Jueves 7 de Diciembre/ 12:00hrs

Lugar:Hotel Las Majadas de Pirque

Participantes:120 aprox.

Duración Actividad: 60 min

Valor: \$700.000.-Líquido.



# ALEJANDRA ORTIZ G.

## Directora de En Positivo

- Wellness Coach. Coach de bienestar con especialidad en Programación. Neurolingüística (PNL).
- Psicología Positiva y Neurociencia de la Meditación.
- Instructora Certificada de Mindfulness para Reducción de Estrés.
- Entrenadora de Tantra Yoga.

Me dedico de manera profesional, hace 16 años, a implementar y aplicar diferentes metodologías de bienestar .

Acompaño Profesionalmente procesos cambio y transformación mental y emocional de manera individual y colectiva.

Mi pasión es impactar positivamente generando cambios medibles en mis consultantes y organizaciones.













# ¡GRACIAS POR TU ATENCIÓN!

Alejandra Ortiz G.

📞 +56 9 7580 3107

✉️ @ale.tucoach

