

WORKSHOP

“UNA VIDA EN BALANCE” con Omar Álvarez

RESUMEN EJECUTIVO

- Este taller proporciona herramientas para identificar las categorías fundamentales que contribuyen a una vida equilibrada. Se trata de un taller en el cual los participantes trazan un mapa personal para lograr un equilibrio entre la vida personal y profesional, así como la satisfacción personal, con el objetivo de alcanzar el éxito en colaboración con la comunidad empresarial.

¿POR QUÉ ES ESENCIAL?

- Los líderes empresariales enfrentan el desafío de armonizar la vida laboral y personal de sus equipos. Mejorar este equilibrio no solo beneficia la salud y el bienestar en general, sino que también incide positivamente en el desempeño laboral.

BENEFICIOS CLAVE

- Optimización del Rendimiento
- Bienestar Integral
- Reducción del Estrés
- Mejora de Relaciones Personales

ESTRUCTURA DEL TALLER:

CAPÍTULO 1

Iniciamos con una dinámica que rompe barreras y crea empatía, explorando el estado actual de calidad de vida de cada participante.

CAPÍTULO 2 Y 3

Se aborda la importancia de tener una visión clara de la vida deseada y aceptar la propia identidad a través de herramientas poderosas que exploran talentos y pasiones.

CAPÍTULO 4

El núcleo del taller, donde los participantes trabajan en las 10 categorías para una vida equilibrada. Se responden preguntas cruciales y se establecen objetivos, métricas diarias y sistemas de seguimiento.

CAPÍTULO 5

El taller culmina con una poderosa visualización y una dinámica que refuerza el compromiso personal. Esta emotiva dinámica sirve como recordatorio y seguimiento para la ejecución, así como para el impacto en resultados.

VIDA EN BALANCE

- Transforma la vida de tus colaboradores, equilibrando su bienestar personal y profesional.

