

PARA INCREMENTAR EFICIENCIA EN EL TRABAJO ES VITAL EL DESARROLLO DE EQUIPOS DE PERSONAS QUE SE APOYAN PARA FOMENTAR LA PRODUCTIVIDAD Y LA INCLUSIÓN

Beneficios del desarrollo de equipos de trabajo.

Beneficiosos para gerentes, líderes de equipos o profesional de recursos humanos, puede crear un impacto duradero en su cultura laboral organizando actividades de formación de equipos.

Algunos de los beneficios son:

- **Fortalece relaciones:** Actividades para el desarrollo de equipos puede mantener a los miembros conectados de una manera mas personal donde se sienten mas cómodos trabajando en colaboración.
- **Incrementa mejor comunicación:** La práctica en entornos informales mejora la forma en que los miembros del equipo intercambian ideas y comentarios en el trabajo.
- **Desarrolla habilidades para resolver problemas:** trabajar juntos en desafíos perfecciona las habilidades de su equipo para manejar problemas complejos en el trabajo.
- **Promueve la empatía:** un evento de formación de equipos (inversión de roles, por ejemplo) ayuda a los participantes a ver las cosas desde la perspectiva de los demás, lo que lleva a una mejor comprensión mutuo.
- **Mejora la unidad del equipo:** las experiencias compartidas crean un vínculo fuerte entre compañeros de equipos, lo que facilita la colaboración en proyectos y la resolución de conflictos de manera respetuosa.

PUERTO RICO Contactanos



JENNIFER CLAUDIO

939-209-1639



www.essentialyogaschool-pr.com

 *Essential Yoga School*

Yoga Teacher Trainings ~ Reiki Trainings ~ Yoga Workshops



**DESARROLLO PERSONAL
PARA GRUPOS Y
CORPORACIONES.
CRECIMIENTO PARA
INCREMENTAR
PRODUCTIVIDAD
INDIVIDUAL Y EN EQUIPO**

NUESTRA MISION
EN ESSENTIAL YOGA SCHOOL,
ASPIRAMOS A ASISTIR A LA
HUMANIDAD EN EL
DESARROLLO DE SU
CAPACIDAD PARA COEXISTIR
EN UNA SOCIEDAD Y VIVIR
DESDE UN ESPACIO DE
ARMONÍA TANTO DENTRO
COMO FUERA DEL ÁREA
LABORAL.



Talleres de bienestar y cohesion de equipo

¡Entendemos la importancia de priorizar la salud y la felicidad de los miembros de su equipo! Estos eventos están diseñados para crear un ambiente de apoyo que fomente la conexión, la resiliencia y el bienestar general. A través de una variedad de actividades prácticas, talleres y discusiones, buscamos mejorar el bienestar mental, emocional y físico mientras fortalecemos los lazos del equipo. Hemos recopilado una lista de eventos que empoderan y que ayudarán en el bienestar, el equilibrio y la productividad de su personal. ¡Únase a nosotros en esta experiencia para cultivar una cultura laboral positiva, apoyarnos mutuamente y prosperar juntos!

Los participantes recibirán consejos de autocuidado para reducir la ansiedad, aliviar el estrés y mejorar el bienestar. Utilizando métodos probados y comprobados para educar y empoderar a las personas a cuidar de su bienestar mental y emocional una vez que el evento haya terminado.

SERVICIOS HOLÍSTICOS PARA INDIVIDUALES Y GRUPOS

DETALLES DISPONIBLES

- Yoga
- Meditación
- Mindfulness
- Sanacion con Sonido
- Formación para instructores de Yoga 200/300
- Cursos y sesiones de Reiki
- Cursos de Respiración consciente
- Sanación energética
- Thai Yoga
- Sanación emocional
- Circulo de mujeres



**Fundamentos del Coaching*

¡ESTA SESIÓN INTERACTIVA ESTÁ DISEÑADA PARA

EQUIPAR A LOS MIEMBROS DEL EQUIPO CON HABILIDADES DE COACHING ESENCIALES QUE FOMENTAN EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL! ESTE EVENTO ATRACTIVO PRESENTARÁ A LOS PARTICIPANTES LOS FUNDAMENTOS DEL COACHING EFECTIVO, INCLUYENDO LA ESCUCHA ACTIVA, EL CUESTIONAMIENTO PODEROSO Y SUGERENCIAS CONSTRUCTIVAS. A TRAVÉS DE EJERCICIOS PRÁCTICOS, ESCENARIOS DE JUEGO DE ROLES Y DISCUSIONES EN GRUPO, LOS MIEMBROS DEL EQUIPO APRENDERÁN A APOYARSE MUTUAMENTE EN EL LOGRO DE OBJETIVOS INDIVIDUALES Y GRUPALES. ESTE TALLER ENFATIZA LA IMPORTANCIA DE UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y ALIENTA A LOS MIEMBROS DEL EQUIPO A HACERSE RESPONSABLES DE SU DESARROLLO MIENTRAS CONSTRUYEN RELACIONES SÓLIDAS Y DE APOYO DENTRO DEL EQUIPO. AL FINAL DE LA SESIÓN, LOS PARTICIPANTES SE SENTIRÁN EMPODERADOS PARA APLICAR TÉCNICAS DE COACHING EN SUS INTERACCIONES DIARIAS, MEJORANDO LA COLABORACIÓN Y FOMENTANDO UNA CULTURA DE MEJORA CONTINUA. ¡ÚNETE A NOSOTROS PARA DESBLOQUEAR EL POTENCIAL DE SU EQUIPO A TRAVÉS DEL PODER DEL COACHING!

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$30 POR PERSONA

Talleres

**Conectando*

UNA ACTIVIDAD IDEAL PARA QUE LOS INVITADOS INTERACTÚEN Y SOCIALICEN EN UNA RECEPCIÓN. LOS INVITADOS DEBEN CONECTAR CON UN INVITADO DIFERENTE PARA COMPLETAR CADA DESAFÍO. ¡CUANTO MÁS LO HAGAN, MÁS PUNTOS GANAN (Y MÁS PERSONAS CONOCEN)! LOS DESAFÍOS DE MUESTRA INCLUYEN ENCONTRAR COSAS EN COMÚN, COMO ALGUIEN QUE LLEVE EL MISMO COLOR QUE TÚ Y TOMARSE UNA SELFIE JUNTOS PARA PROBARLO; REALIZAR UN DESAFÍO DE ACCIÓN, COMO MOSTRAR TU MEJOR TRUCO DE FIESTA EN UN VIDEO; ENTREVISTAR A ALGUIEN SOBRE SU LUGAR DE VACACIONES FAVORITO; O HACER UNA POSE, COMO USAR GAFAS DE SOL EN UNA SELFIE EN PAREJA.

DURACIÓN: 1 HORA

\$400 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

**Desarrollo de vínculo entre empleados*

¡ÚNETE A NOSOTROS PARA UNA SESIÓN DIVERTIDA E INTERACTIVA DISEÑADA PARA FORTALECER LAS RELACIONES ENTRE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO! A TRAVÉS DE ACTIVIDADES ATRACTIVAS Y EJERCICIOS DE CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO, LOS PARTICIPANTES MEJORARÁN LA COMUNICACIÓN, FOMENTARÁN LA CONFIANZA Y DESARROLLARÁN UNA COMPRESIÓN MÁS PROFUNDA ENTRE ELLOS. ESTE TALLER FOMENTA LA COLABORACIÓN Y LA CAMARADERÍA, CREANDO UN ENTORNO DE TRABAJO MÁS COHESIVO Y DE APOYO. FORTALECE LAS CONEXIONES DE TU EQUIPO Y AUMENTA LA MORAL—

¡CONSTRUYAMOS LAZOS DURADEROS JUNTOS!

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$30 POR PERSONA.

**Toma de decisiones confiable para el éxito del equipo*

ESTE TALLER ESTÁ DISEÑADO PARA EMPODERAR A TU EQUIPO CON LAS HABILIDADES PARA TOMAR DECISIONES EFECTIVAS Y OPORTUNAS. A TRAVÉS DE EJERCICIOS INTERACTIVOS Y ESCENARIOS DEL MUNDO REAL, LOS PARTICIPANTES APRENDERÁN MARCOS CLAVE PARA LA TOMA DE DECISIONES, MEJORARÁN SUS HABILIDADES DE PENSAMIENTO CRÍTICO Y CONSTRUIRÁN CONFIANZA EN SUS ELECCIONES. ESTE TALLER FOMENTA LA COLABORACIÓN Y ALIENTA PERSPECTIVAS DIVERSAS, ASEGURANDO QUE SE ESCUCHE LA VOZ DE CADA MIEMBRO DEL EQUIPO. ¡EQUIPA A TU EQUIPO CON LAS HERRAMIENTAS PARA NAVEGAR DESAFÍOS Y LOGRAR EL ÉXITO JUNTOS!

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$30 POR PERSONA

**Conexión colectiva*

ESTA SESIÓN EXPLORARÁ LOS PRINCIPIOS DE UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO—ABRAZAR DESAFÍOS, APRENDER DE LA CRÍTICA CONSTRUCTIVA Y VER LOS FRACASOS COMO OPORTUNIDADES PARA CRECER. A TRAVÉS DE ACTIVIDADES COLABORATIVAS, DISCUSIONES Y ESCENARIOS DEL MUNDO REAL, LOS MIEMBROS DEL EQUIPO MEJORARÁN SUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, CONSTRUIR CONFIANZA Y DESARROLLO DE RESILIENCIA, APRENDERÁN A VER LOS CONTRATIEMPOS COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO. LOS PARTICIPANTES SALDRÁN CON HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA APOYAR UNA CULTURA DE MEJORA CONTINUA, CAMBIO E INNOVACIÓN. ¡JUNTOS, DESBLOQUEEMOS EL POTENCIAL COMPLETO DE TU EQUIPO Y CREAREMOS UN ENTORNO DE TRABAJO MÁS DINÁMICO, SOLIDARIO Y DE ALTO RENDIMIENTO!

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$30 POR PERSONA

**Inteligencia Emocional*

EL TALLER "INTELIGENCIA EMOCIONAL: CONSTRUYENDO EQUIPOS MÁS FUERTES" ES UNA EXPERIENCIA INTERACTIVA Y PERCEPTIVA DISEÑADA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) DE TU EQUIPO. EN ESTA SESIÓN, LOS PARTICIPANTES EXPLORARÁN LOS COMPONENTES CLAVE DE LA IE—AUTOCONCIENCIA, AUTORREGULACIÓN, EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES—Y APRENDERÁN CÓMO ESTOS ELEMENTOS CONTRIBUYEN A LA COMUNICACIÓN EFECTIVA, LA COLABORACIÓN Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. A TRAVÉS DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS, DISCUSIONES EN GRUPO Y EJERCICIOS REFLEXIVOS, LOS MIEMBROS DEL EQUIPO OBTENDRÁN VALIOSOS CONOCIMIENTOS SOBRE SUS PROPIOS GATILLOS EMOCIONALES Y CÓMO RESPONDER CONSTRUCTIVAMENTE A LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS. ESTE TALLER FOMENTA UNA COMPRESIÓN MÁS PROFUNDA DE LA DINÁMICA INTERPERSONAL, PERMITIENDO A LOS EQUIPOS CONSTRUIR CONFIANZA, MEJORAR RELACIONES Y CREAR UN ENTORNO DE TRABAJO MÁS SOLIDARIO. ¡PREPARA A TU EQUIPO CON LAS HERRAMIENTAS PARA NAVEGAR DESAFÍOS CON RESILIENCIA EMOCIONAL Y MEJORAR EL RENDIMIENTO GENERAL DEL EQUIPO! JUNTOS, CULTIVEMOS UNA CULTURA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL QUE IMPULSE EL ÉXITO Y EL BIENESTAR.

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$25 POR PERSONA

Talleres

**Desarrollo de resiliencia*

¡EN ESTE TALLER, TU EQUIPO APRENDERÁ HABILIDADES ESENCIALES PARA PROSPERAR ANTE LOS DESAFÍOS! ESTA SESIÓN ATRACTIVA SE CENTRA EN CONSTRUIR FORTALEZA MENTAL, ADAPTABILIDAD Y UNA MENTALIDAD POSITIVA. LOS PARTICIPANTES OBTENDRÁN UNA COMPRESIÓN MÁS PROFUNDA DE LOS ORÍGENES DEL ESTRÉS, EXPLORARÁN ESTRATEGIAS PARA SUPERAR CONTRATIEMPOS, GESTIONAR EL ESTRÉS Y APOYARSE MUTUAMENTE EN UN ENTORNO DE TRABAJO DINÁMICO. PREPARA A TU EQUIPO CON LAS HERRAMIENTAS PARA RECUPERARSE MÁS RÁPIDO Y FOMENTAR JUNTOS UNA CULTURA DE RESILIENCIA. APRENDERÁN SOBRE DIFERENTES ESTILOS DE CONFLICTO, CON UN ENFOQUE EN LA ASERTIVIDAD, A TRAVÉS DE EJERCICIOS GRUPALES ATRACTIVOS, LO QUE LES PERMITIRÁ NAVEGAR MEJOR EN CONFLICTOS EN VARIOS ESCENARIOS.

DURACIÓN: 2 HORAS

\$700 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

DESPUÉS DE 20 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$30 POR PERSONA

**Experiencias transformadoras*

ESTA SESIÓN INSPIRADORA ESTÁ DISEÑADA PARA AYUDAR A TU EQUIPO A SUPERAR BARRERAS Y ALCANZAR NUEVAS ALTURAS. A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DINÁMICAS Y DISCUSIONES GUIADAS, LOS PARTICIPANTES IDENTIFICARÁN CREENCIAS LIMITANTES, ABRAZARÁN LA CREATIVIDAD Y CULTIVARÁN HABILIDADES INNOVADORAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS. ESTE TALLER FOMENTA LA COLABORACIÓN Y LA COMUNICACIÓN ABIERTA, PERMITIENDO A LOS EQUIPOS APROVECHAR SUS FORTALEZAS COLECTIVAS PARA LOGRAR RESULTADOS TRANSFORMADORES. CUANDO LAS PERSONAS SE DAN CUENTA DE QUE PUEDEN SUPERAR CASI CUALQUIER OBSTÁCULO, ES MÁS FÁCIL LOGRAR NUEVOS NIVELES DE CONFIANZA, CONEXIÓN Y LOGRO. LOS RESULTADOS PUEDEN CAMBIAR LA VIDA DE MANERA POSITIVA. EXPERIMENTA EL PODER DEL PENSAMIENTO TRANSFORMADOR Y DESBLOQUEA EL POTENCIAL COMPLETO DE TU EQUIPO JUNTOS.

DURACIÓN: 90 MINUTOS

\$500 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

\$700 PARA GRUPOS DE 30 PERSONAS

DESPUÉS DE 30 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$25 POR PERSONA

**Dominio personal y liderazgo auténtico*

ESTA SESIÓN TRANSFORMADORA SE CENTRA EN DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES DE LIDERAZGO AUTÉNTICO. A TRAVÉS DE EJERCICIOS INTERACTIVOS Y DISCUSIONES REFLEXIVAS, LOS PARTICIPANTES EXPLORARÁN SUS VALORES, FORTALEZAS Y ÁREAS DE CRECIMIENTO, FOMENTANDO UNA CONEXIÓN MÁS PROFUNDA CONSIGO MISMOS Y ENTRE ELLOS. PREPARA A TU EQUIPO CON LAS HERRAMIENTAS PARA LIDERAR CON AUTENTICIDAD Y CONFIANZA, MEJORANDO LA COLABORACIÓN Y FOMENTANDO EL ÉXITO EN UN ENTORNO DE APOYO Y EMPODERAMIENTO.

DURACIÓN: 90 MINUTOS

\$500 PARA GRUPOS DE 20 PERSONAS

\$700 PARA GRUPOS DE 30 PERSONAS

DESPUÉS DE 30 PERSONAS, EL COSTO ES DE \$25 POR PERSONA