



# DINÁMICAS ACTIVAS Y CLASES



Movimiento que inspira, equipos que transforman.



Equipos  
saludables,  
equipos más  
felices y  
productivos.



## Clases de Yoga

Sesiones guiadas por expertos para reducir el estrés, mejorar la flexibilidad y promover la concentración.



## Stretching Activo

Rutinas suaves y efectivas que ayudan a liberar tensiones musculares, ideales para equipos que pasan largas horas frente a la computadora.



## Clases de Kickboxing

Una actividad cargada de energía que combina ejercicio cardiovascular, coordinación y una dosis extra de motivación.



## Fitness Funcional

Sesiones dinámicas que combinan ejercicios cardiovasculares, fuerza y movilidad. Diseñadas para mejorar la condición física general, incrementar la energía y fomentar el trabajo en equipo en un ambiente motivador.



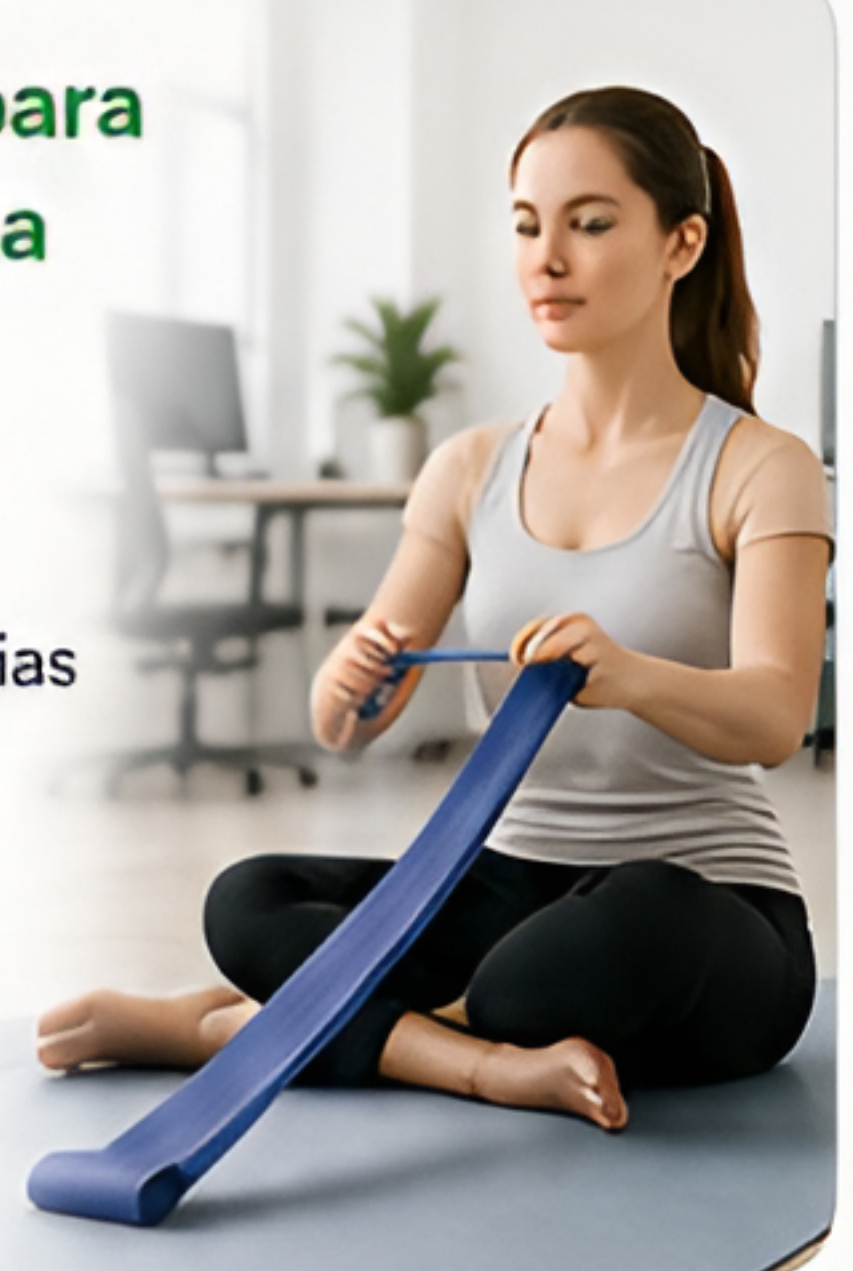
## Tai Chi Corporativo

Práctica suave que combina movimientos lentos y controlados con técnicas de respiración. Ideal para reducir el estrés, aumentar la concentración y promover el equilibrio físico y mental.



## Pilates para la Oficina

Clases enfocadas en fortalecer y mejorar la postura, prevenir molestias físicas derivadas del trabajo sedentario, todo adaptado a un espacio reducido.



## Cardio Break

Pausas activas de 15-20 minutos con ejercicios de bajo impacto que reactivan la circulación, mejoran el ánimo y ayudan a romper la monotonía del día laboral.



## Danza Libre

Sesiones divertidas que utilizan diferentes estilos de baile para liberar tensiones, fomentar la creatividad y promover la conexión entre colaboradores.



## Mindful Movement

Ejercicios suaves combinados con técnicas de mindfulness para conectar el cuerpo y la mente, promoviendo la relajación y el enfoque en el momento presente.



## Entrenamiento de Resistencia con Bandas

Rutinas prácticas con bandas elásticas que fortalecen los músculos, mejoran la postura y son perfectas para realizar en oficinas o espacios pequeños.



## Break Energético

Mini sesiones de movimiento activo que incluyen saltos ligeros, estiramientos dinámicos y respiración profunda, diseñadas para revitalizar al equipo durante la jornada.



### BENEFICIOS PARA TU EQUIPO



Reduce el estrés y la ansiedad



Aumenta la energía y la concentración



Mejora la postura y la salud física



Fomenta el trabajo en equipo y la conexión



Incrementa la motivación y la productividad



Invierte en bienestar, siembra energía, cosecha **resultados**.

¡MOVAMOS TU EQUIPO HACIA  
UNA MEJOR VERSIÓN!

Contáctanos y diseñemos el programa ideal para tu empresa.

Activaciones Health & Care

**INFOCUS**



# TALLERES CRECIMIENTO / EMPRESAS

Potenciamos personas, fortalecemos equipos,  
impulsamos resultados.



Más personas  
empoderadas,  
equipos unidos,  
empresas que  
trascienden.



## DESARROLLO PERSONAL Y EMPODERAMIENTO



### Empoderándote

Descubre tu potencial y fortalece tu autoestima para tomar decisiones con seguridad y confianza.



### Strong Woman

Un espacio diseñado para mujeres que buscan potenciar su liderazgo, resiliencia y poder personal.



### Barras de Access

Técnica energética para liberar bloqueos mentales y emocionales, mejorando tu bienestar.



### Libera Bloqueos

Identifica y elimina barreras emocionales que te impiden avanzar en tu vida personal y profesional.



### Abre Nuevas Posibilidades

Expande tu visión, atrévete a salir de tu zona de confort y explora nuevas oportunidades.



### Pídele al Universo

Aprende a manifestar tus objetivos y atraer energía positiva a tu vida.



### El Arte del Poder

Descubre cómo tomar el control de tu vida y proyectar una imagen fuerte y auténtica.



### ¿Tú qué Sabes de tu Saber?

Explora tu intuición y habilidades ocultas para potenciar tu crecimiento personal.



### ¿El Dinero lo es todo?

Reflexiona sobre la relación entre el dinero, el éxito y la felicidad.



## CRECIMIENTO PROFESIONAL Y TRABAJO EN EQUIPO



### S.O.S. en el trabajo

Estrategias para manejar crisis laborales, mejorar la resiliencia y resolver problemas con eficacia.



### Ponte la camiseta

Fomenta el sentido de pertenencia y compromiso en tu equipo de trabajo.



### La importancia de la residencia

Explora cómo la estabilidad y el entorno influyen en el desarrollo profesional y personal.



### Trabajo bajo presión

Técnicas para gestionar el estrés y la productividad en situaciones de alta demanda.



### Prepárate para vender

Estrategias y habilidades clave para mejorar tu desempeño en ventas.



### Cómo ser un buen líder

Herramientas prácticas para desarrollar un liderazgo inspirador y efectivo.



### Capacitación empresarial

Formación integral para mejorar el rendimiento y competitividad de tu equipo.

## BENEFICIOS PARA TU EMPRESA



Equipos más comprometidos y motivados



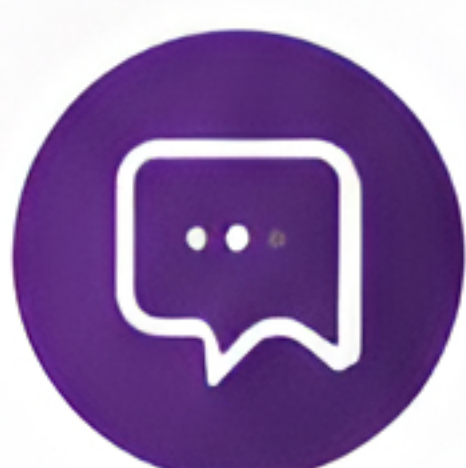
Mayor productividad y rendimiento



Mejora del clima laboral y la comunicación



Liderazgo fortalecido y mejores resultados



Cada taller es una experiencia transformadora que impulsa el crecimiento personal y profesional.

**¡INVIERTE EN TU TALENTO,  
TRANSFORMA TU EMPRESA!**

Contáctanos y diseñemos el taller ideal para tu equipo.

Activaciones Health & Care  
**INFOCUS**



# TALLERES BIENESTAR PARA PERSONAS Y EQUIPOS



Cuidamos tu bienestar, fortalecemos tu mente y potenciamos tu equipo.

Personas emocionalmente fuertes, equipos más unidos y empresas más exitosas.



## BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL



### Autoestima

Aprende a valorarte y fortalecer tu seguridad personal en todos los ámbitos de tu vida.



### Duelo

Un espacio de acompañamiento para afrontar pérdidas y sanar emocionalmente.



### Evaluación de aptitudes en personas con discapacidad

Identificación de habilidades y desarrollo de estrategias para la inclusión laboral.



### Fomentando el trabajo en equipo

Dinámicas y herramientas para mejorar la colaboración y la sinergia entre colegas.



### Manejo de conflicto en el aula

Estrategias para resolver desacuerdos y fomentar un ambiente armonioso en espacios educativos.



### Herramientas de motivación

Técnicas para mantener la inspiración y el entusiasmo en el entorno laboral.



### Liderazgo en el trabajo

Desarrollo de habilidades de dirección y toma de decisiones estratégicas.



## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR MENTAL



### Sentir, pensar y actuar

Conecta con tus emociones y aprende a gestionar mejor tus reacciones.



### Inteligencia emocional

Mejora tu autoconocimiento, control emocional y relaciones interpersonales.



### Manejo de estrés y ansiedad

Técnicas efectivas para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar diario.



### Estrategias de comunicación

Aprende a expresarte con claridad, empatía y seguridad en cualquier entorno.



### Cerrar ciclos

Métodos para soltar el pasado y abrirte a nuevas oportunidades con confianza.



### Venciendo tus miedos

Afronta tus temores y transforma las dudas en impulso para crecer.



## MOTIVACIÓN Y COMUNICACIÓN



### Motivación empresarial

Estrategias para inspirar equipos de trabajo y potenciar su productividad.



### Comunicación asertiva

Técnicas para expresarte con claridad, respeto y firmeza en cualquier contexto.



## BENEFICIOS PARA TU EMPRESA



Equipos más motivados y comprometidos



Mejor clima laboral y relaciones interpersonales



Mayor bienestar emocional y reducción del estrés



Más productividad y mejores resultados



Cultura organizacional más sana, humana y colaborativa



Invierte en el bienestar de tu equipo, transforma tu empresa.

¡JUNTOS PODEMOS LLEGAR MÁS LEJOS!

Contáctanos y diseñemos el taller ideal para ti.

Activaciones Health & Care  
**INFOCUS**