



EXPERIENCIAS ÚNICAS

GLOSARIO DE SERVICIOS



DINÁMICAS ACTIVAS

Ofrecemos actividades físicas dinámicas como yoga, stretching, kickboxing, entre algunas, diseñadas para impulsar el bienestar físico y mental de los colaboradores.



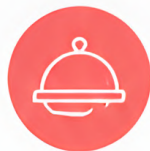
MINDFULLNES / WELLNESS

Diseñado para promover el equilibrio emocional, la concentración y la resiliencia en el entorno laboral. A través de talleres prácticos, técnicas efectivas, ayudamos a tu equipo a reducir el estrés, mejorar su bienestar y alcanzar su máximo potencial.



TALLERES DE CRECIMIENTO

Combina aprendizaje práctico, dinámicas interactivas y actividades inspiradoras para fortalecer habilidades, fomentar el bienestar y mejorar la cohesión entre colaboradores.



REUNIONES CON EXPERIENCIA

Diseñamos desayunos, comidas y cenas temáticas que combinan gastronomía, creatividad y un enfoque personalizado para reflejar la esencia de tu empresa.



EXPERIENCIAS CON SENTIDOS

Transformamos cualquier ocasión en una celebración de los sentidos, actividades grupales como catas de vino, café, cerveza y más, diseñadas para promover la conexión entre colaboradores.

DINÁMICAS ACTIVAS



¿Qué incluyen nuestras dinámicas?



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.



Entre algunos servicios destacados, **solicite nuestros talleres desglosados** para mayor información.



MINDFULNESS & WELLNESS

Nuestros talleres y servicios incluyen:



Taller de Relajación:

Técnicas para liberar tensiones y promover un estado de calma mental y física, ideales para recuperar energía y claridad.



Taller de Estrés Laboral (Burning):

Estrategias prácticas para identificar y gestionar las fuentes de estrés en el trabajo, mejorando la productividad y el enfoque.



Mindfulness para Alcanzar tus Metas:

Herramientas para desarrollar atención plena y claridad en la definición y logro de objetivos personales y profesionales.



Bienestar Emocional en el Trabajo:

Actividades y dinámicas que fortalecen la inteligencia emocional y mejoran las relaciones interpersonales en el equipo.



Técnica de Liberación de Estrés (EFT Tapping):

Una metodología innovadora que combina la psicología y la acupresión para reducir el estrés y las emociones negativas.



Prevención de Burnout:

Talleres enfocados en identificar signos de agotamiento y aplicar técnicas efectivas para recuperar el balance emocional y físico.



Nota: Entre algunos servicios destacados, **solicite nuestros talleres y actividades desglosados** para mayor información.



TALLERES DE CRECIMIENTO

¿Qué ofrecemos?



Habilidades Blandas:

Talleres sobre comunicación efectiva, liderazgo, manejo del estrés, inteligencia emocional y trabajo en equipo.



Innovación y Creatividad:

Sesiones diseñadas para estimular el pensamiento fuera de lo convencional y fomentar soluciones innovadoras.



Bienestar Integral:

Actividades que integran mindfulness, ejercicio, y estrategias para mantener un balance saludable entre vida personal y laboral.



Formación Profesional:

Capacitación en temas clave como resolución de conflictos, gestión del tiempo y desarrollo de habilidades digitales.



Nota: Entre algunos servicios destacados, **solicite nuestros talleres y actividades desglosados** para mayor información.



REUNIONES CON EXPERIENCIAS

¿Qué hace especial a nuestras reuniones?



Temáticas Únicas:

Cada evento cuenta con una temática diseñada a medida, desde cenas de gala inspiradas en destinos nacionales hasta desayunos interactivos enfocados en el bienestar corporativo.



Experiencias Gastronómicas Premium:

Ofrecemos menús cuidadosamente elaborados por chefs expertos, fusionando sabores y presentaciones que sorprenden y deleitan.



Ambientes Inspiradores:

Creamos entornos inmersivos que estimulan la creatividad, el networking y el sentido de pertenencia entre los asistentes.



Detalles Personalizados:

Desde decoraciones y actividades hasta obsequios temáticos, cuidamos cada detalle para garantizar que el evento sea único e inolvidable.



Nota: Entre algunos servicios destacados, solicite nuestros **talleres y actividades desglosados** para mayor información.



EXPERIENCIAS CON SENTIDOS

¿Cual es nuestra carta?



Catas de Vino:

Guiadas por sommeliers expertos, donde los participantes exploran aromas, texturas y maridajes, aprendiendo a identificar la personalidad única de cada etiqueta.



Catas de Café:

Una experiencia sensorial que revela los secretos detrás de cada taza, desde los orígenes de los granos hasta las técnicas de preparación.



Catas de Cerveza Artesanal:

Una inmersión en el arte cervecero, descubriendo estilos, ingredientes y sabores inusuales que sorprenderán incluso a los más conocedores.



Opciones Personalizadas:

Experiencias con chocolate, quesos, destilados o cualquier combinación que se ajuste al gusto y perfil de tu equipo.



Nota: Entre algunos servicios destacados, solicite nuestros talleres y actividades desglosados para mayor información.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN



En INFOCUSMX estamos listos para ser su **aliado estratégico en salud** y bienestar corporativo.

CONECTAMOS MARCAS
CON PERSONAS PARA
GENERAR **BIENESTAR**
Y **RESULTADOS**.

CONTÁCTENOS



luispaz@infocusmx.com



+52 55 8548 5051



+52 55 2717 3120



<https://infocusmx.com>



EMPLEADOS
MÁS SALUDABLES



PREVENCIÓN
QUE PROTEGE



EQUIPOS QUE
RENDEN MÁS



EMPRESAS QUE
TRANSFORMAN



INFOCUSMX

CONECTAMOS MARCAS CON PERSONAS

“ Llevamos salud preventiva
al **corazón de la industria**. ”