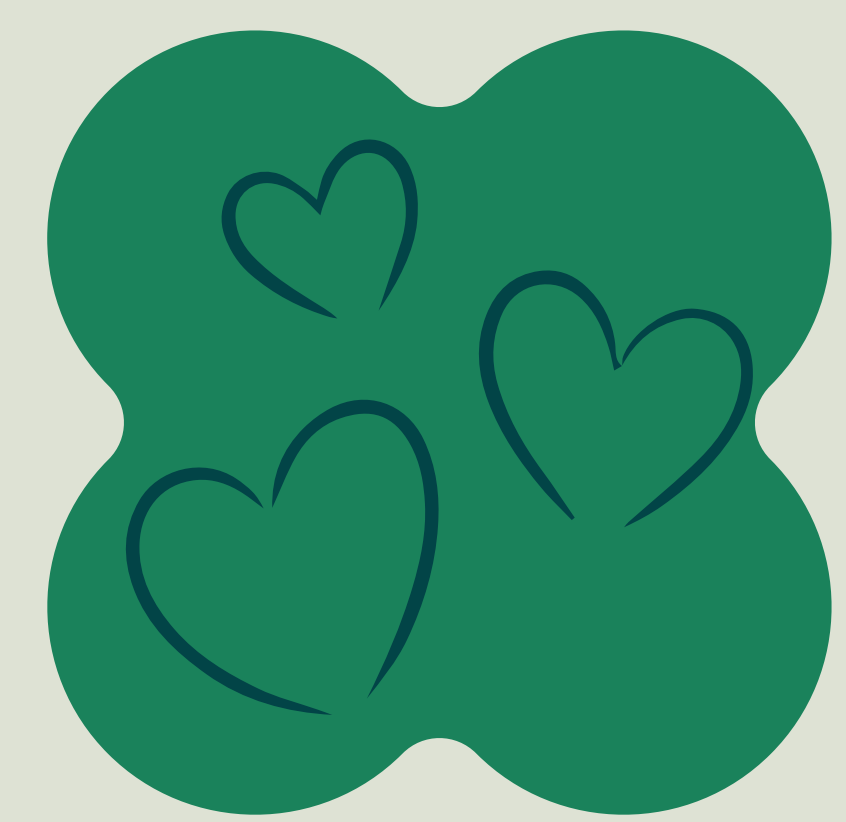
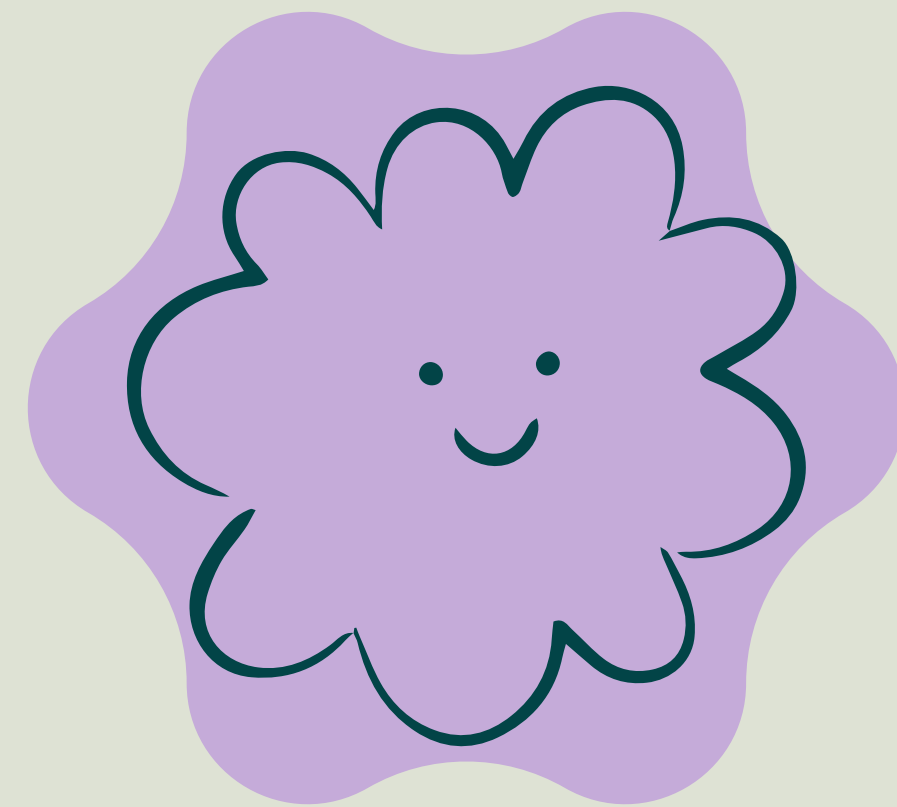
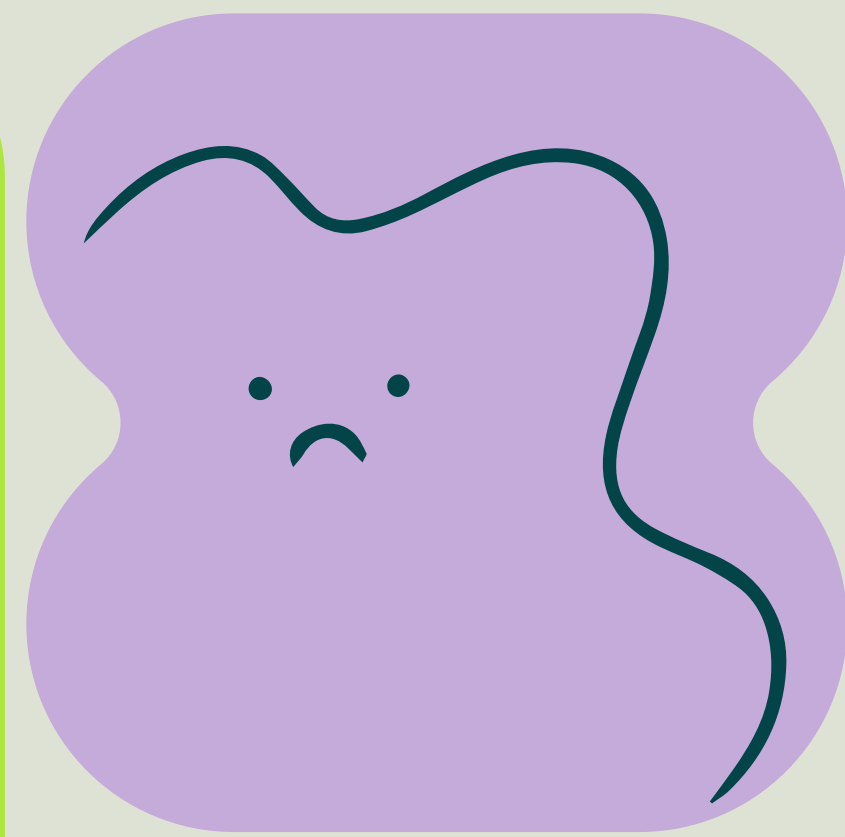
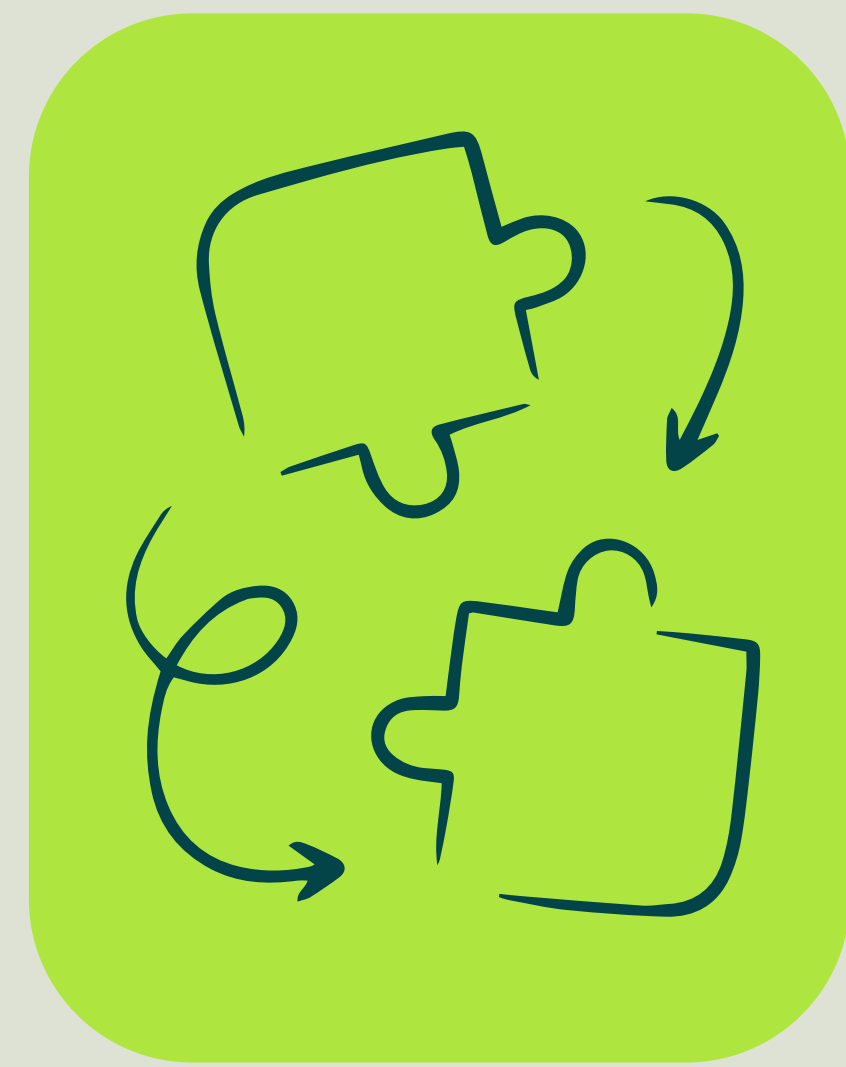


Campana de comunicaci3n para

Salud mental

godbranding



82%

de los empleadores
considera que los
programas e iniciativas de
bienestar son importantes

66%

**de las personas
trabajadoras**
no lo perciben así.





Agencia de
cultura y
comunicación
interna

Objetivo: Enriquecer sus iniciativas de salud mental, emocional y física.

A través de



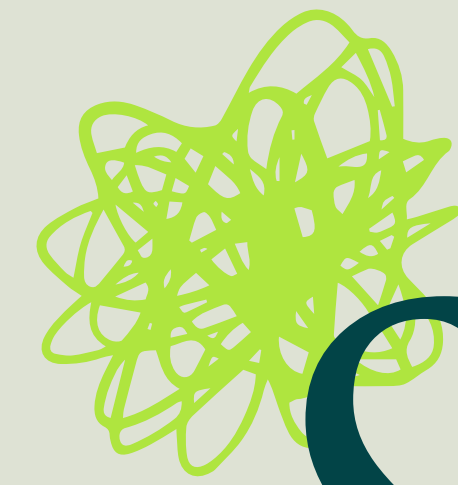
Storytelling



Experiencias



Herramientas



Story
telling

El arte del cambio

Expositora:

Laura Chavarría

*Psicóloga organizacional y experta
en Transformación Cultural*

Su sólida experiencia con empresas ofrece una caja de herramientas útil para que las personas trabajadoras autogestionen sus manejo del stress y a través de un diario de emociones las personas podrán registrar metódicamente su progreso emocional.

También se puede ajustar el enfoque de la charla, según la necesidad de la organización.

Taller presencial

**Grupos de 25
personas**

**Incluye diario
emocional**



La resiliencia promete

Expositora:

Maybelline Temple

Maybelline Temple, se ganó el cariño del país tras una entrevista cuando su casa prendió fuego y ella demostró aceptar la pérdida con resiliencia...y un poco de humor.

Este hecho ejemplifica una actitud sana ante la adversidad y el potencial regenerador de la alegría.

Su estilo de comunicación es profesional, carismático y universal.

Charla sobre resiliencia

Grupo abierto

*Incluye respuestas a preguntas,
post evento en video para
compartir por whatsapp*





Expe
riencia

1,2,3 respira

Expositor:

Pablo Vega

Es coach de bienestar integral, nos ofrece un taller de 90 minutos de aromaterapia para reflexionar sobre higiene mental. Aprenderás sobre las propiedades del aroma para controlar el stress, conciliar el sueño, activarse y concentrarse en el trabajo.

Su enfoque integral parte de la activación del olfato para completar el taller con una sensación general de bienestar y mejorar la capacidad de auto regulación.

Taller grupal

30 personas

Incluye kit de regalo

Actividad abierta

+50 personas

Prueba de aromas para conocer sus efectos en el cuerpo y la mente.

Incluye roll on



El sabor de los sentidos

Expositor:

Brewing the forest

Un barista nos ayuda a reconectar con el presente a través de los sentidos mientras se prepara café.

Las personas aprenderán a catar esta bebida, a través de diferentes métodos de preparación y tendrán una constante introspección sobre las sensaciones que el café despierta. El taller se puede repetir, hasta 6 veces en un día, en grupos cada 60 minutos.

El estilo de comunicación es personal, cercano e inspirador.

Modalidad taller

Grupos de 15 personas

60 minutos

Modalidad experiencia masiva

Grupos de +200 personas

Barra libre con exhibición de métodos de preparación



Mindfulness Aquí y ahora

Expositor:

Ivo Cussiannovich

*Autor y psicólogo con experiencia
en Mindfulness.*

Los hallazgos recientes en neurociencia indican que la capacidad de estar en el momento presente no sólo es algo que se puede entrenar, sino que es un elemento indispensable para disfrutar de una buena salud mental.

En esta experiencia usted aprenderá prácticas específicas para fortalecer esta posibilidad de conectar con su vida en el momento presente y cosechar diferentes beneficios al hacerlo.



Liberate del insomnio

Expositor:

Nadia Vado

El 40% de la población mundial padece de insomnio según la Organización Mundial de la Salud.

Una persona que no goza de calidad de sueño baja su rendimiento laboral, sus niveles de atención y creatividad, además es más inestable emocionalmente lo que afecta sus relaciones con colegas y clientes.

Nadia Vado es experta en bienestar integral, y consciente de la necesidad en la higiene de sueño a nivel corporativo, hace dos décadas empezó a impartir experiencias de bienestar para ayudarles a las personas a dormir mejor.

Taller grupal

2 horas

30 personas





Herramientas
mientas

Masajeador de manos

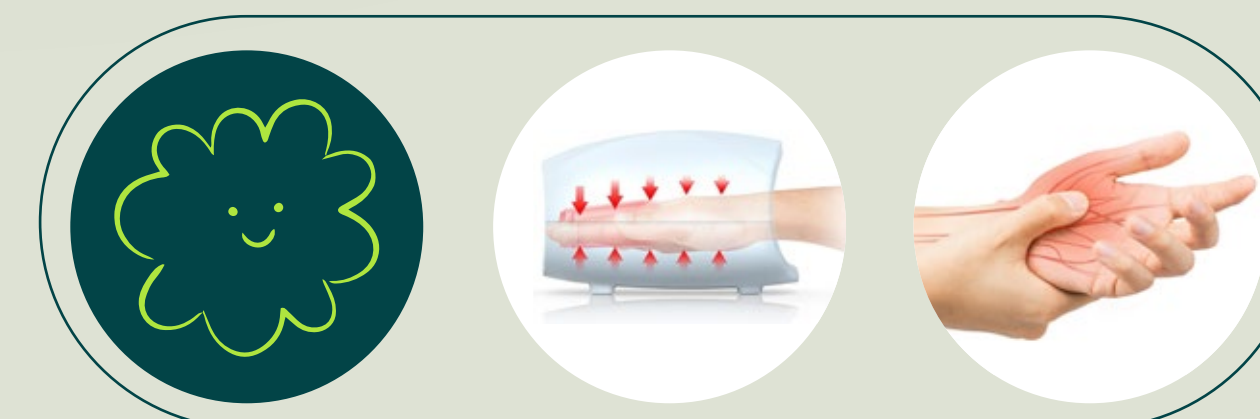
Se introduce la mano en el aparato para relajar los músculos, la fatiga y sensación de incomodidad.

Esta herramienta promueve la circulación en las manos y articulaciones, es ideal para personas que trabajan en un teclado o en ensamble de productos.

Se puede regular la presión, velocidad y temperatura.

Cantidad mínima: 20 unidades

Disponible en: 3 semanas



Libretas de gratitud



Esta libreta fue creada para el tratamiento de pacientes de psicología para practicar journaling y promover el autoconocimiento.

La herramienta está comprobada por profesionales en psicología y es un regalo perfecto para demostrar que la organización se interesa por el bienestar individual.

Cantidad mínima: 10 unidades

Disponible en: 1 semanas



Té de especialidad

Active el sentido del olfato y el gusto con té de especialidad.

Bolsitas de té artesanales, el contenido está cubierto en una malla de tela.

Cantidad mínima: 1 o 3 unidades

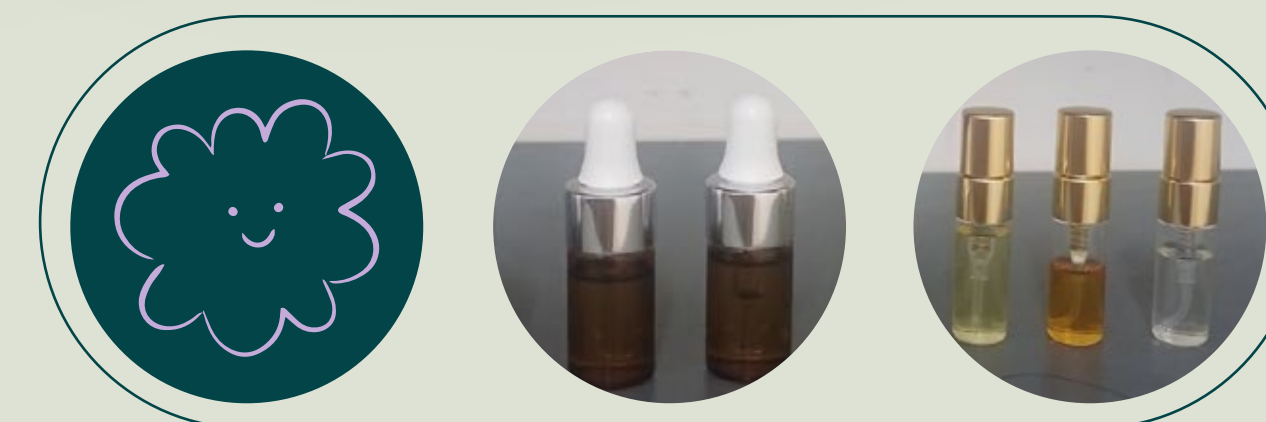


Kit de aromas

Kit de regalo con 3 aromas a elegir para promover un objetivo como: energía, concentración, anti stress.

Cantidad mínima:

Disponible en:



Noise cancelation

Estos audífonos de cancelación de ruido, son perfectos para concentrarse. Su tecnología permite aislar el ruido exterior, provocando al oído una sensación de silencio profundo y permiten atender reuniones, escuchar música e inclusive entrenar.

Cantidad mínima: 10 unidades

Disponible en: 3 semanas

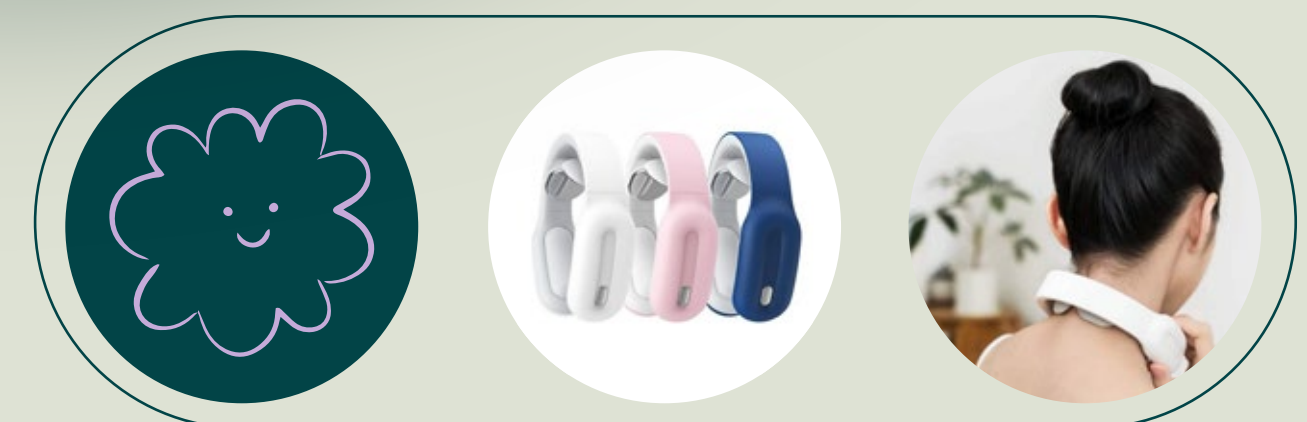


Masajeador de cuello

Esta herramienta ergonómica alivia la tensión del cuello tras horas con la vista fija a un mismo lugar, trabaja con calor, velocidad e intensidad para estimular los músculos del cuello y aliviar el stress.

Cantidad mínima: 10 unidades

Disponible en: 3 semanas



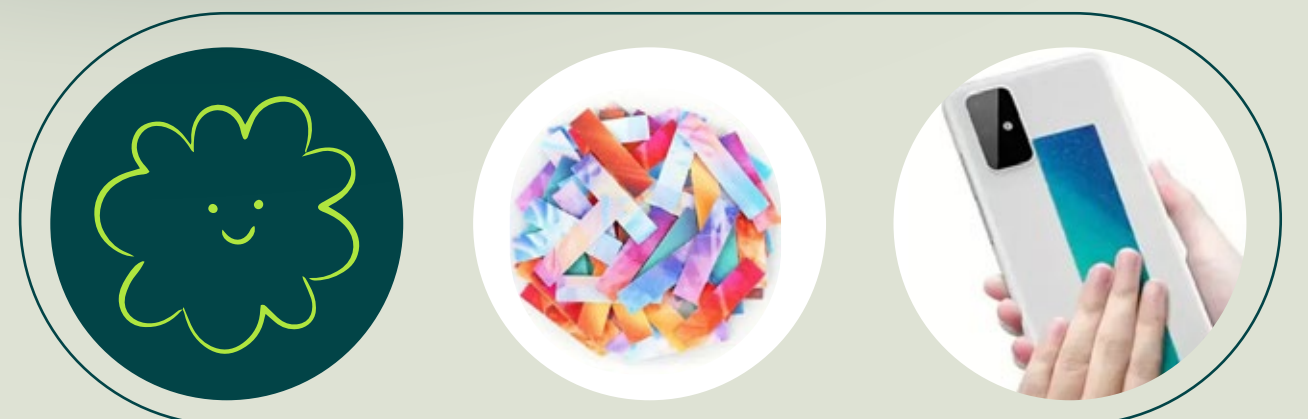
Calm stripes

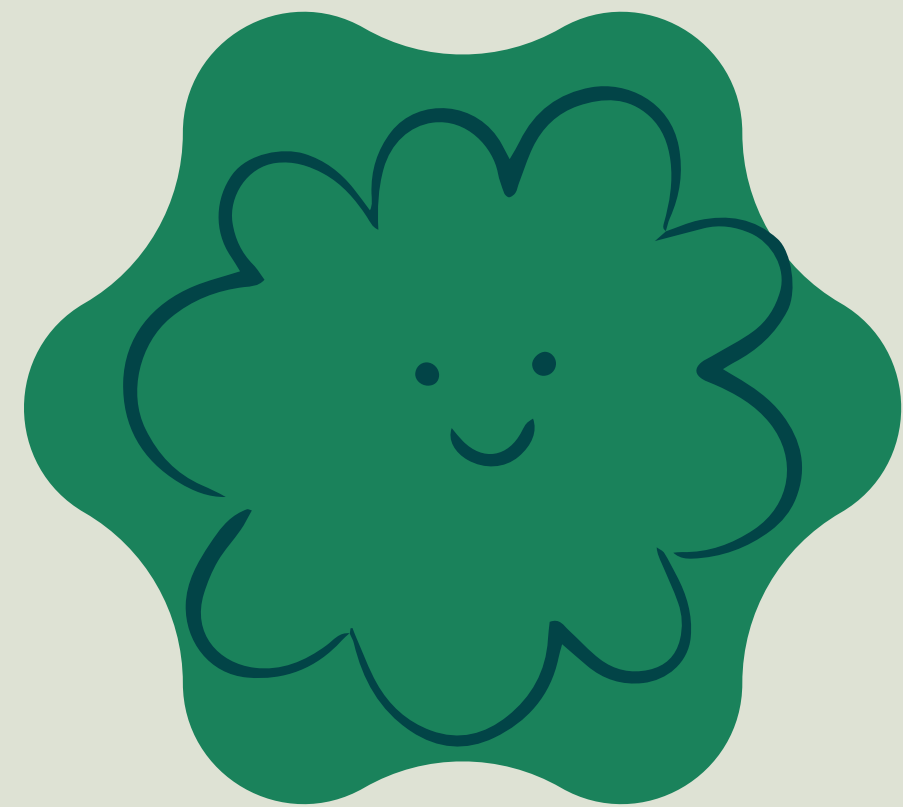
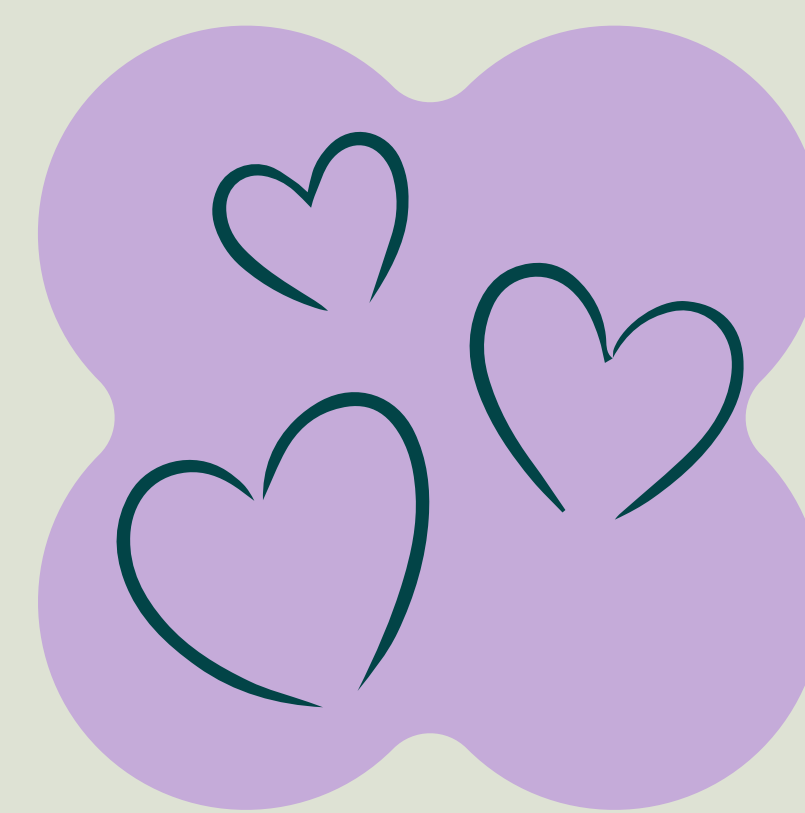
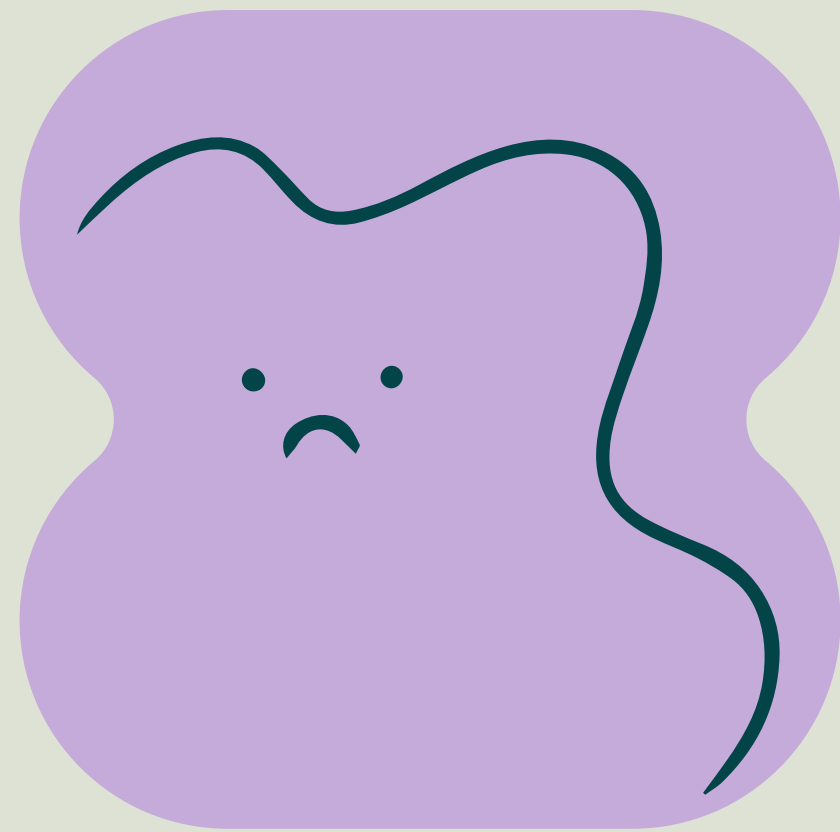
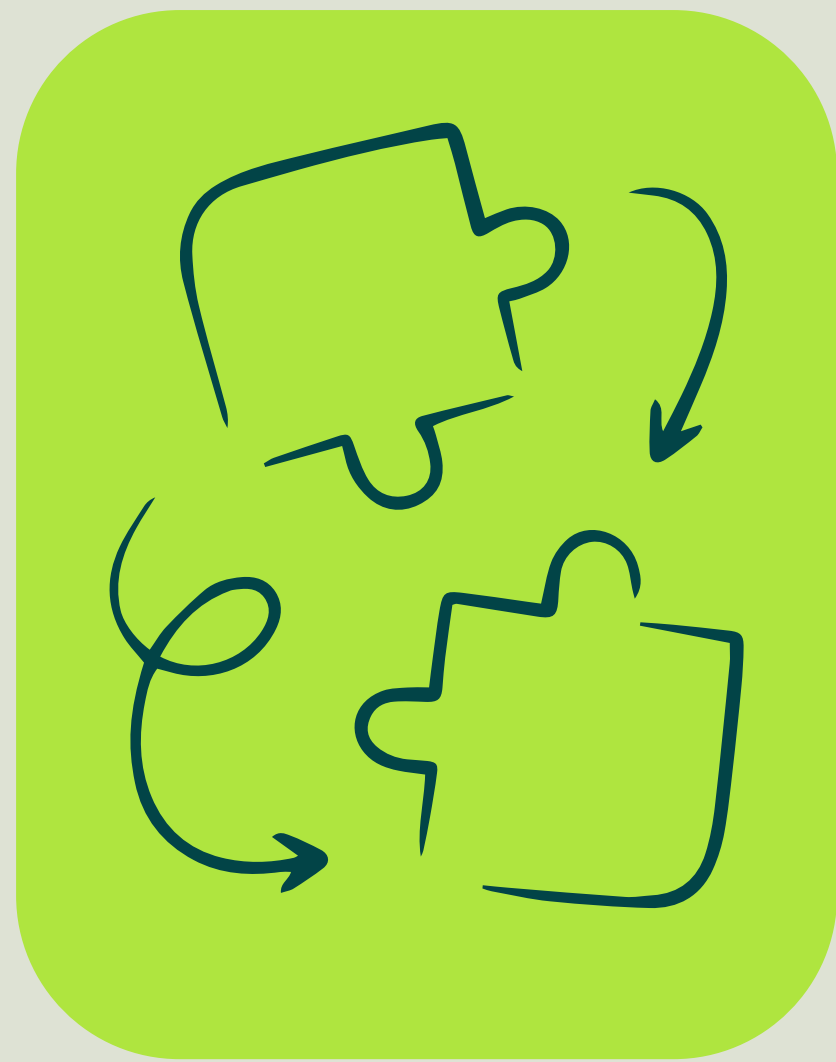
¿Ha jugado con un lapicero para autorregularse? Estos stickers texturizados están diseñados para pegar sobre un teléfono o computadora para ser frotados en momento de ansiedad.

Las personas tienen a tener gestos de autocontrol cuando están en situaciones ansiosas, y esta herramienta permite drenar el stress a través del tacto.

Cantidad mínima: 10 unidades

Disponible en: 3 semanas





¡Gracias!

Jacobo Riba

jacobo@godbranding.com
(506) 7013 6633

Nicolás Morera

nicolas@godbranding.com
(506) 7014 0470

Elías Álvarez

elias@godbranding.com
(506) 7288 4833