

PORTAFOLIO

B|S

Bienestar y comunicación corporativa

[Bienestarycomunicacion@gmail.com](mailto:Bienestarycomunicacion@gmail.com)



Bienestar y comunicación corporativa



## **BERTHA DUARTE**

**Bienestar corporativo**

Conferenciante & Consultora de Bienestar, ternura y compasión. Divulgadora de la Nueva Economía cooperativa y basada en la Inteligencia Emocional (Mindfulness, IE y nuevas formas de comprender el mundo a partir de la conexión humana 5.0)



## **SARA GUTIÉRREZ**

**Mediación y gestión de conflictos**

Es un placer conocerte, soy Sara Gutiérrez, Magister en comunicación política. Trabajo para mejorar la comunicación y la colaboración de equipos de las organizaciones. Si necesitas fortalecer las habilidades blandas de tus líderes, simplemente, comunícate con nosotros.



# Bienestar corporativo

*BERTHA DUARTE*



# B|S

Bienestar y comunicación corporativa

**“Para mí, cada hora  
del día y la noche es  
un indecible perfecto  
milagro”**

*WALT WHITMAN*



## PROGRAMA

Te acompañamos para lograr estrategias holísticas que promuevan el bienestar integral, humanizando tu organización, para que sea sostenible.

Nuestro programa se basa en seis pasos que nos permiten personalizar tu experiencia con nosotros:

1. Entendimiento del contexto
2. Diagnóstico y plan de acción
3. Gestión y feedback
4. promoción e intervención
5. Evaluación y verificación
6. Seguimiento y plan de mejora



# NUESTRA PROPUESTA DE TALLERES PARA TU BIENESTAR CORPORATIVO

1. Equilibrio entre familia y trabajo
2. Taller de hábitos de vida saludable
3. Mindfulness
4. Taller de manejo de tiempo
5. Taller de valores
6. Inteligencia emocional
7. Mini talleres de pausas cognitivas
8. Creatividad
9. Taller de la risa
10. Taller de danza
11. Taller de sueños
12. Higiene del sueño
13. Caminando con líderes
14. Team Building
15. Gestión del cambio
16. Primeros auxilios emocionales
17. Taller del silencio
18. Gimnasia cerebral



A professional black microphone with a mesh grille is mounted on a stand. The background is a blurred indoor space with warm lighting and wooden paneling. The text 'Comunicación corporativa' is overlaid in white serif font.

# Comunicación corporativa

*SARA GUTIÉRREZ*

# B|S

Bienestar y comunicación corporativa

## “La palabra dicha no vuelve atrás”

*Horacio*



# PROGRAMA

Con nuestro acompañamiento fortalecerás las habilidades comunicativas de tus líderes empresariales.

Mediante los talleres utilizarán herramientas técnicas, teóricas y vivenciales, enfocadas en desarrollar un pensamiento autocrítico que les permita analizar mejor sus respuestas, retroalimentaciones y demás comunicaciones organizacionales.

En nuestros talleres, tus líderes adquirirán o reforzarán la capacidad de leer, analizar, resumir, redactar y organizar sus emisiones comunicativas, mediante el uso de la CNV, el copywriting y el Storytelling.



# NUESTRA PROPUESTA DE TALLERES FORTALECE LA CULTURA DE LA COMUNICACION ASERTIVA

## COMUNICACIÓN ESCRITA

- Comunicación asertiva
- Copywriting
- Taller de empatía escrita para redes sociales
- Trabajo en equipo
- Etiqueta y protocolo en redes sociales



## COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

- Taller de CNV
- Taller: la Observación.
- Taller: Expresa sanamente tus Sentimientos
- Taller: Aprender a expresar tus Necesidades
- Taller: aprende a hacer tu Petición.



## COMUNICACION NO VERBAL Y STORYTELLING

- Tu estilo oral
- Voz, respiración y dicción
- Ideas y sentimientos a través de la voz
- Expresión corporal
- Discurso y conferencia
- Discurso de elevador



# NUESTRA PROPUESTA DE TALLERES PENSANDA PARA TI

Recuerda que el costo de la inversión del taller puede ser variable de acuerdo a la solicitud de los temas, la cantidad de asistentes y la logística particular de tu experiencia.

Contáctanos para recibir información personalizada para tu caso. Escríbenos para ayudarte.

**[Bienestarycomunicacion@gmail.com](mailto:Bienestarycomunicacion@gmail.com)**



B|S

Bienestar y comunicación corporativa

**[Bienestarycomunicacion@gmail.com](mailto:Bienestarycomunicacion@gmail.com)**