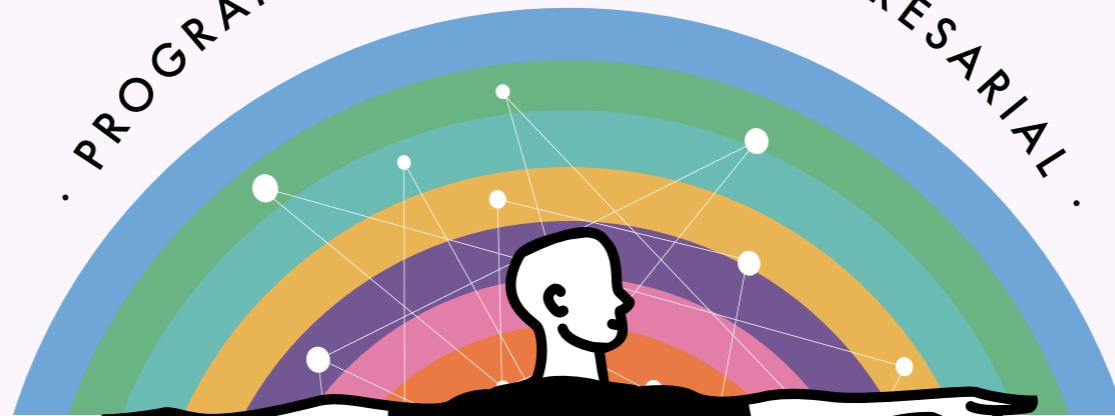


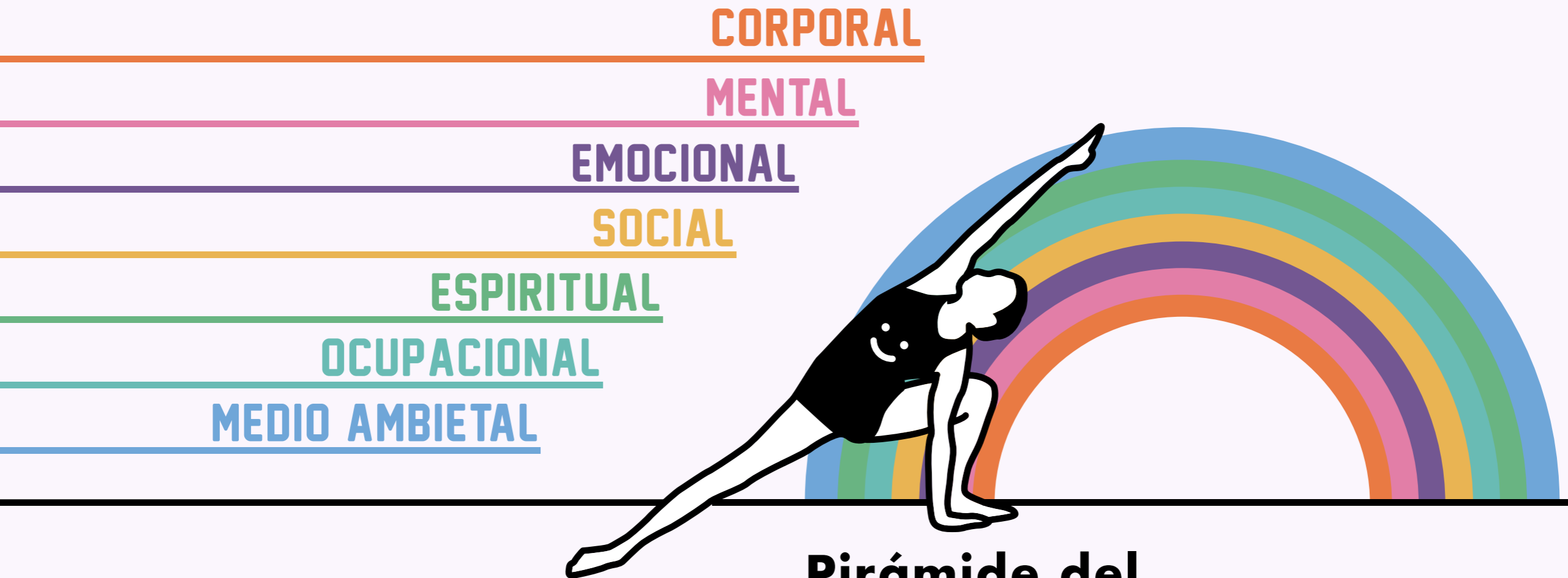
PROGRAMA DE BIENESTAR EMPRESARIAL



FELICITY

PROGRAM





## **Pirámide del BIENESTAR**

A partir de la pirámide de bienestar desarrollamos nuestro FELICITY PROGRAM:  
Un programa integral para el desarrollo positivo de los empleados.



# CORPORAL

---

Tener la capacidad física apropiada para desarrollar las actividades de cada día, y realizar el mínimo de ejercicio físico diario son la base de la pirámide del bienestar (junto a la salud mental y espiritual).



# MENTAL

---

Ser conciente de las habilidades y desarrollarlas, poder solucionar situaciones bajo cualquier circunstancia y ser capaz de relacionarse con el entorno son las características principales de una buena salud mental.



# EMOCIONAL

---

Es la habilidad para expresar las emociones y sentirse cómodo con ellas entendiendo que hacen parte de la vida y la mayoría son momentaneas. Tener claras las emociones permite un mejor desarrollo de los demás pilares.



# SOCIAL

---

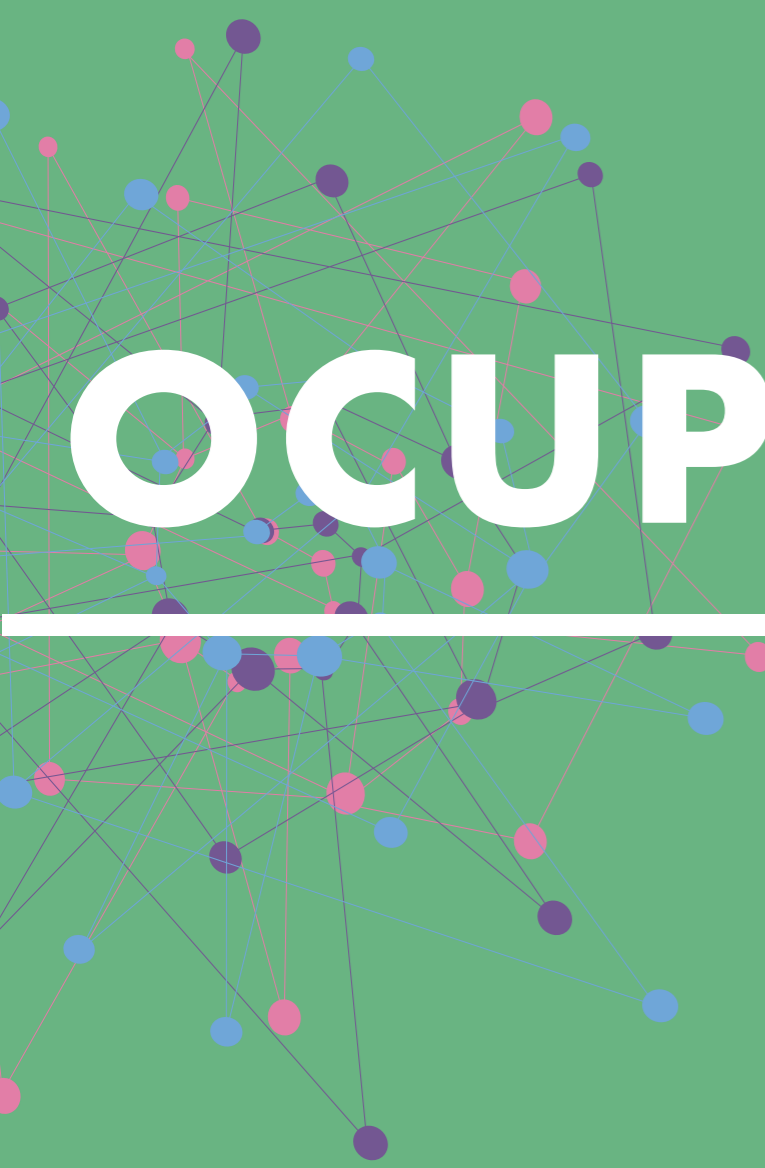
Todas las habilidades sociales que adquirimos en nuestro desarrollo se manifiestan aquí: el habla, la escucha, el raciocinio. La capacidad de entender el entorno, adaptarse y disfrutarlo.



# ESPIRITUAL

---

Es el conjunto de creencias y valores que llevan a una persona a encontrar el significado de su existencia.



# OCUPACIONAL

---

Encontrar el balance entre la vida personal y el trabajo para desarrollarse mejor en ambos: aprendiendo nuevos oficios, mejorando su vida económica, entre otros.





# MEDIO AMBIENTAL

---

El respeto por el medio ambiente, uso de alternativas orgánicas y amigables con el planeta y otras actitudes de respeto hacia el entorno son claves para cerrar el círculo del bienestar.



**CATÁLOGO**

---

**DE ACTIVIDADES**

# yoga

---

Sesión de yoga dinámico (Hatha + Vinyasa) que combina posturas (asanas) con ejercicios de respiración.

## OBJETIVOS

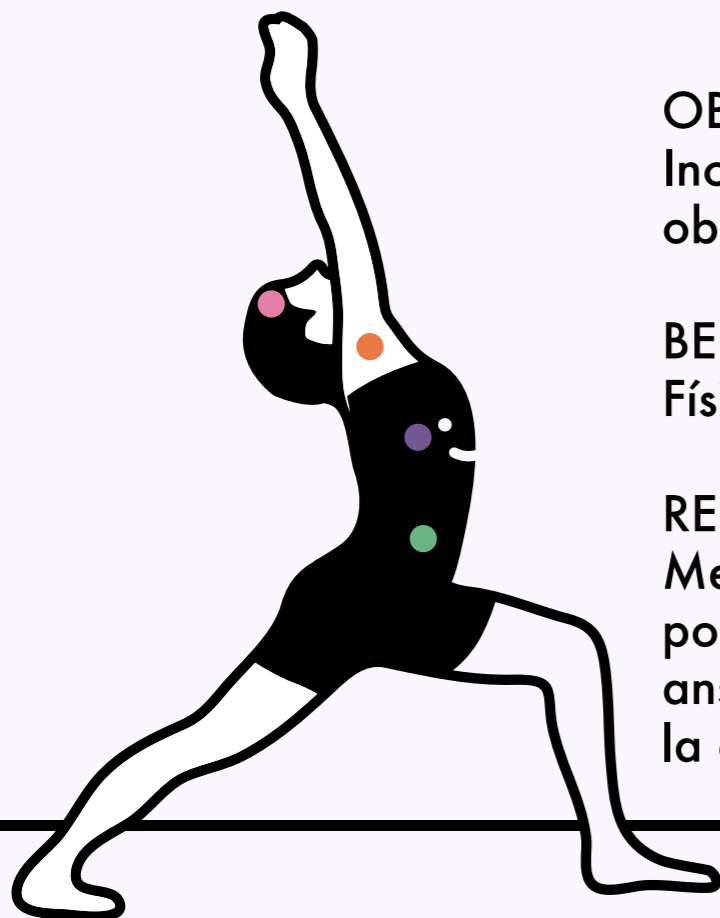
Incentivar la práctica constante de esta disciplina para obtener los beneficios

## BENEFICIOS

Físico, mental, espiritual y emocional

## RESULTADOS

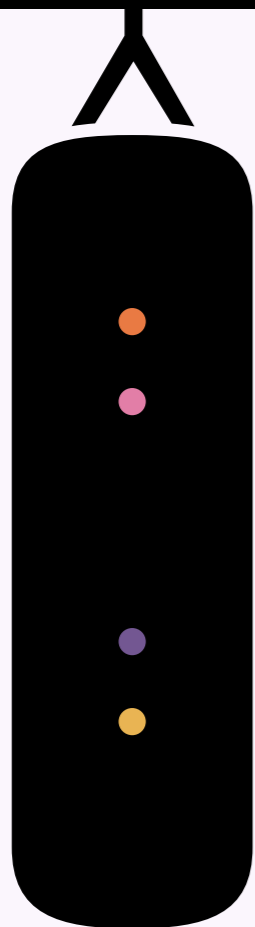
Mejora la coordinación motora, el estado físico y la postura; despierta la conciencia, elimina el estrés y la ansiedad, mejora el rendimiento en general y facilita la conexión personal



Asistencia: Mínimo: 3px Máximo: 10px  
Frecuencia sugerida: 4 sesiones por mes  
Profesor: Maria Camila Navia / Camilo Amortegüi



# kickboxing



Práctica de kickboxing después de la jornada laboral.

## OBJETIVOS

Disminuir la carga energética de las jornadas laborales a través de una actividad sana y su practica constante.

## BENEFICIOS:


Físico, mental, emocional, social

## RESULTADOS

Mejora el estado físico y la coordinación, estimula la circulación, incentiva la concentración, reduce notablemente los niveles de estrés, activa la mente, facilita la conexión personal y social, mejora la atención.

Asistencia: Mínimo: 3px Máximo: 10px  
Frecuencia sugerida: 4 sesiones por mes  
Profesor: Danny Romero





# aerotono



Ejercicios enérgicos para activar la coordinación de la respiración y los movimientos durante un tiempo prolongado, estimulando la frecuencia cardiaca.

## OBJETIVOS

Lograr cambios positivos en el autoestima, en el ánimo y la concentración a través de una actividad sana y su practica constante.

## BENEFICIOS

Físico, mental, emocional, social

## RESULTADOS

Mejora el estado físico y la concentración, reduce los niveles de estrés, facilita la conexión personal y social, mejora la atención.

Asistencia: Mínimo: 3px Máximo: 10px

Frecuencia sugerida: 4 sesiones por mes

Profesor: Danny Romero



**COSTO**  
**\$250.000**

\*Valor por sesión.  
Ver capacidad.



# mindfulness

---

Taller experiencial de introducción a la meditación.

## OBJETIVOS

Exploración de diferentes prácticas de conciencia plena: meditación, escaneo corporal, atención y escucha.

## BENEFICIOS

Mental, emocional, espiritual, ocupacional

## RESULTADOS

Mejora la concentración, estimula el autoconocimiento y la espiritualidad, activa la mente y la conciencia, alivia el estrés y la ansiedad, facilita la conexión personal y social, mejora la atención.

Asistencia: Mínimo: 5pax Máximo: 10pax  
Frecuencia sugerida: 2 sesiones por mes  
Profesor: Juan Sebastián Fernández



**COSTO**  
**\$300.000**

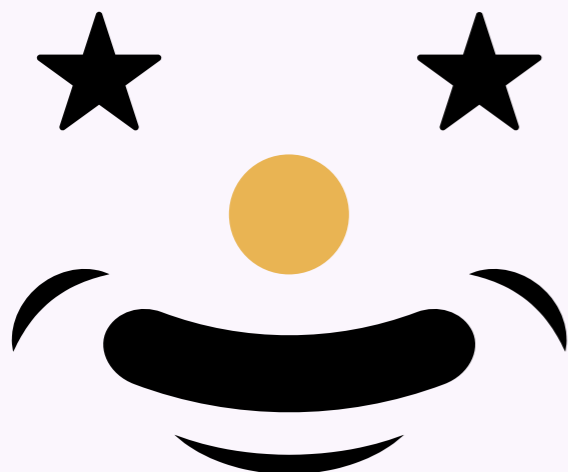
\*Valor por hora  
Ver capacidad.



# impro y clown

---

Esta actividad estimula la creatividad a través de la espontaneidad del cuerpo.



## OBJETIVOS

Ofrecer un espacio de esparcimiento que estimula la creatividad para fortalecer el desarrollo laboral.

## BENEFICIOS

Mental, emocional, social, ocupacional

## RESULTADOS

Estimula el autoconocimiento, fortalece el trabajo en equipo, activa la creatividad, facilita la conexión personal y social, mejora la atención.

Asistencia: Mínimo: 3px Máximo: 10px  
Frecuencia sugerida: 1 sesión por trimestre  
Profesor: Beto Urrea





# taller del juego

---

Taller en torno a juegos tradicionales y teatrales que fomentan la libre expresión, el cambio en la cotidianidad, el autoconocimiento y el reconocimiento del entorno.

## OBJETIVOS

Ofrecer un espacio de esparcimiento que estimula la libre expresión y la curiosidad para fortalecer el desarrollo laboral. Juegos para aprender, crear, enfrentar retos y encontrar el bienestar.

## BENEFICIOS

Mental, emocional, social, ocupacional

## RESULTADOS

Desarrolla la empatía, la capacidad de estar presente, elimina el estrés.

Asistencia: Mínimo: 5px Máximo: 20px  
Frecuencia sugerida: 1 sesión por trimestre  
Profesor: Beto Urrea



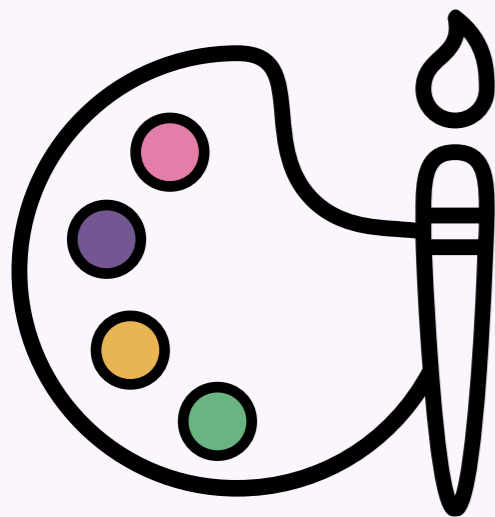




# arteterapia

---

Actividades artísticas que estimulan el autoconocimiento y el reconocimiento del entorno para mejorar la salud (Canto, cerámica, dibujo, danza)



## OBJETIVOS

Las actividades se centran en la capacidad del arte como forma de expresión para aliviar, comunicar, reflexionar y sanar.

## BENEFICIOS

Mental, emocional, social, espiritual

## RESULTADOS


Desarrollo de habilidades sociales, mejora de la concentración, alivia la ansiedad y otros trastornos, mejora del autoestima a través de nuevos saberes.

Asistencia: Mínimo: 3px Máximo: 10px

Frecuencia sugerida: 4 sesiones por mes

Talleristas: Daiana Rosales, Andree Salam, Chapi Chap

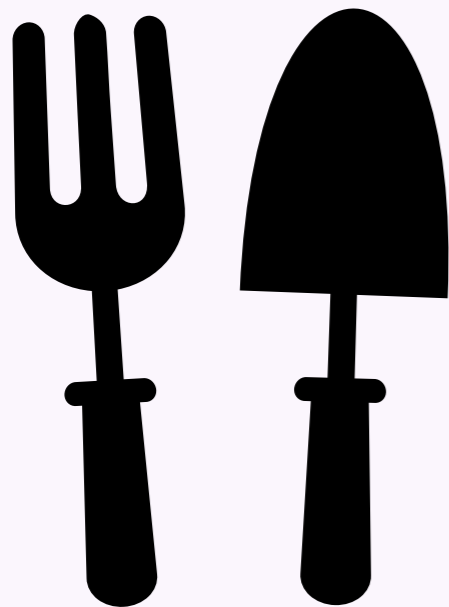




# huerta urbana

---

En esta actividad los asistentes pondrán en marcha una huerta aprendiendo los cuidados necesarios para mantenerla .



## OBJETIVOS

Dar a conocer los beneficios nutritivos y económicos de producir alimentos orgánicos en casa.

## BENEFICIOS

Medio ambiental, social, corporal, ocupacional

## RESULTADOS

Mejora la relación con el ambiente, desarrolla habilidades sociales, trae beneficios en la alimentación, estimula el aprendizaje y el trabajo en equipo.

Asistencia: Mínimo: 10px Máximo: 20px

Frecuencia sugerida: 3 Meses (3 horas por semana)

Asesor: Marianne Torres

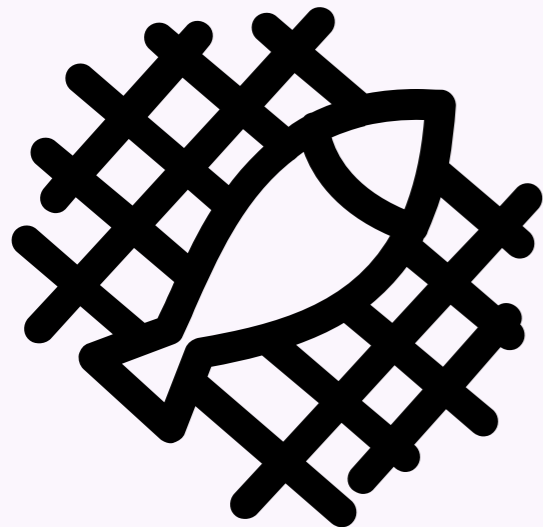




# cocina saludable

---

En este espacio los asistentes aprenderán a volver esta actividad algo divertido y delicioso.



## OBJETIVOS

Fomentar una alimentación más sana para mejorar la calidad de vida. Dar a conocer alternativas de cocina para hacer de esta actividad algo más sencillo y divertido.

## BENEFICIOS

Emocional, social, ocupacional, medio ambiental

## RESULTADOS

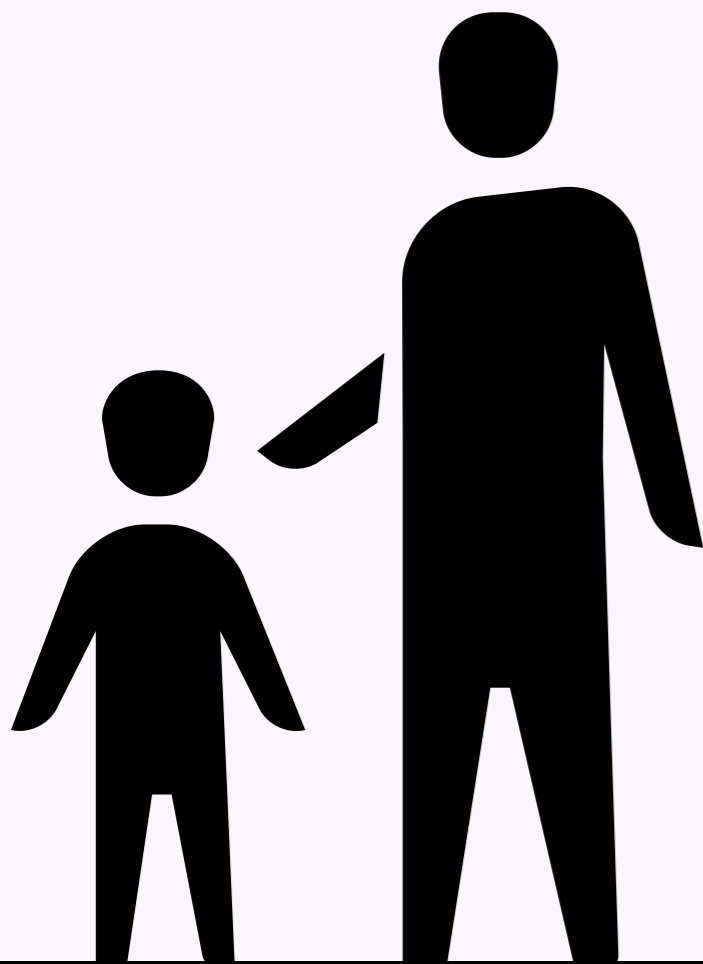
Desarrollo de nuevas habilidades, beneficios en la alimentación, estimula el aprendizaje y el trabajo en equipo.

Asistencia: Mínimo: 5px Máximo: 15px  
Frecuencia sugerida: 2 sesiones por mes  
\*Varios talleristas





# famidía



Jornada especial de actividades en donde las familias podrán compartir tiempo: Taller de juegos y arrullos, yoga para niños, yoga en pareja, cocina para dos, expresión artística

## OBJETIVOS

Brindar un espacio de compartir con las familias para fortalecer las relaciones y pasar tiempo de calidad juntos.

## BENEFICIOS

Físico, emocional, social, espiritual

## RESULTADOS

Fortalecimiento de lazos familiares, estimula el autoconocimiento, mejora en las capacidades de comunicación, aprendizaje de nuevos saberes.

Asistencia: Mínimo: 10px Máximo: 50px

Horario sugerido: Sábado 9AM - 5PM

\*Varios talleristas



**COSTO**

**\$2.500.000**

\*Incluye talleres

\*Los costos de refrigerio, almuerzo y transporte varían de acuerdo al # de personas



**FELICITY**

**PROGRAM**

cel. 316 699 2567



casakilele@gmail.com