SAFE

Propuesta de Intervención tipo Coaching y Experiencial

1. Taller Tipo Coaching

10 TIPS PARA TU SALUD MENTAL

1. Dieta Saludable
2. Eliminar PENAS
3. Hacer Ejercicio
4. Nutrientes Cerebrales
5. Grupo positivo de personas
6. Protección Cerebral (Epp)
7. Ambientes limpios
8. Dormir bien
9. Nuevos aprendizajes
10. Manejo de Estrés

+ Divertido ejercicio de entrenamiento de la memoria y tips para entrenarla!

2. Taller Tipo Coaching

Duración 2h

Comunicación Escrita Asertiva

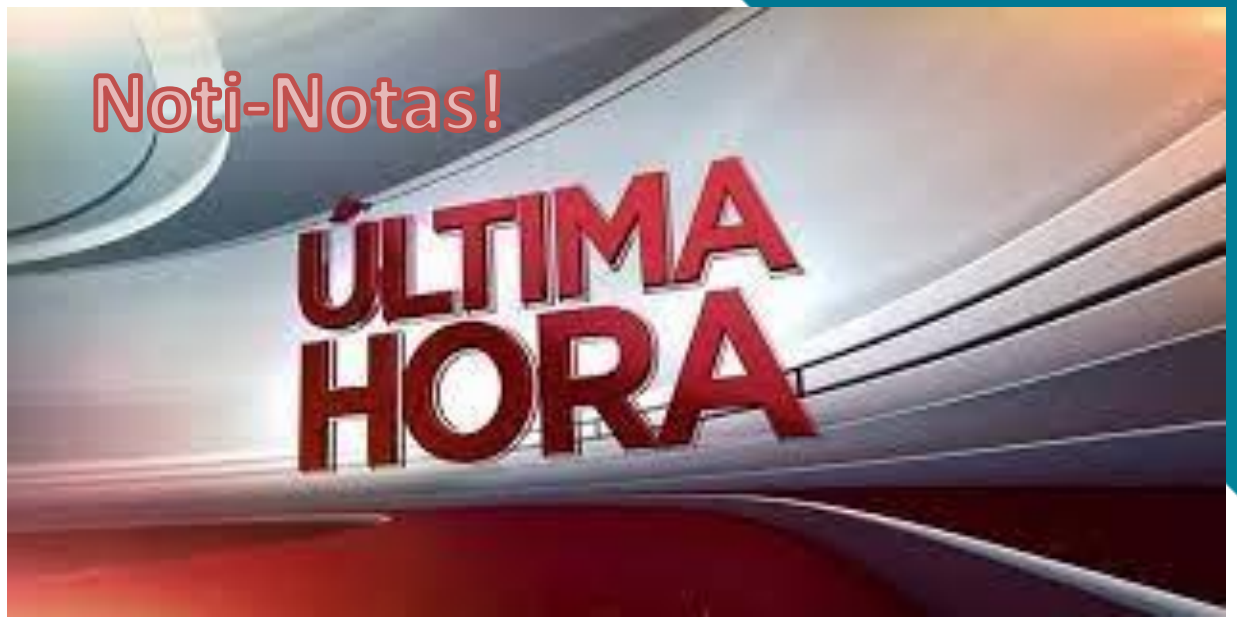
Temas a abordar:

- Que es Percepción
- Componentes de la Comunicación
- Coherencia en la escritura
- Netiquetas

Taller Practico:

Noti-Ingredion en Acción.

Construcción escrita de una noticia que contenga una emoción. A partir de este ejercicio, se obtienen reflexiones respecto de la comunicación escrita y la forma en que debemos comunicarnos en redes y medios magnéticos en la actualidad.



SAFE

3. Conferencia tipo:

WEBINAR

LA IMAGEN PERSONAL Y LA VIRTUALIDAD: UN RETO PARA PROFESIONALES DE ÉXITO

Duración 1h

Temas a abordar:

- Imagen personal y profesional
- Seguridad
- Lenguaje corporal
- Los colores
- Protocolo
- Estilo

SAFE

4. Programa de 21 días CUERPO - MENTE - ALMA

21 Sesiones sincrónicas remotas que incluyen:

- **Ejercicio de Bienvenida**
- **1 Meditación corta**
- **1 Pausa Activa** (ejercicio, baile, yoga)
- **1 Tip de Hábitos Saludable** (nutrición, salud mental, entrenamiento físico, ocio y descanso etc.).
- **1 Tarea para resolver en comunidad** (opcional vinculación a un grupo Whats app para enviar evidencias).

Duración 1h por día

SAFE

5. Conferencia tipo Webinar

Duración 1h

SAFE

6. Taller de Facilitación Experiencial:
La Prevención del Covid es cuestión de Trabajo en Equipo

Trabajo en Equipo para prevenir Covid.

Temas a abordar:

- Identificación de las principales medidas de prevención del Covid (Hogar, Transporte, Trabajo, Familia y social).
- Entrega de roles y responsabilidades, cada uno toma una cuerda y debe hacer su parte.
- En el ejercicio se denota la importancia del Trabajo en equipo para conseguir el logro (armar la torre, equivalente a construyendo espacios seguros y saludables para prevenir Covid).
- Socialización y toma de conciencia mediante compartir experiencias y sentimientos con el ejercicio.
- Compromisos y aprendizajes.

Duración 2h

SAFE

LA PIRINOLA ó LA SEGURIDAD

3 sesiones en 1 hora

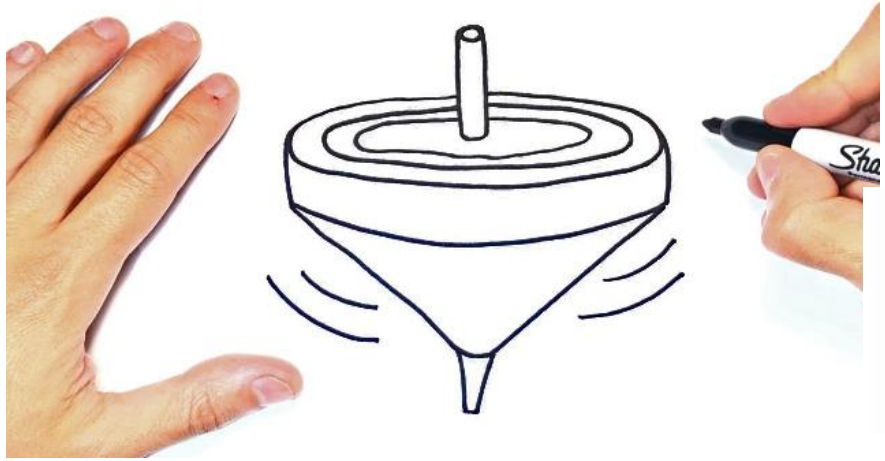
Intervención tipo Capsulas de seguridad (Charlas de 7 a 10 min) bajo modelo de Coaching de Equipos. El programa de las 5 capsulas se desarrolla en 5 sesiones diferentes tipo pausas activas grupales, con recorrido por áreas.

Temáticas:
Sesión 1: Prevención del Covid
Sesión 2: Salud Mental y corporal
Sesión 3: Hábitos Saludables
Sesión 4: Uso y cuidado de EPP
Sesión 5: La seguridad es también Trabajo en Equipo.

Cada Intervención tipo Cápsulas de seguridad contiene:

1. Una imagen, figura, u objeto clave como activador
2. Una palabra, frase o tips como propiciador de reflexión
3. Una imagen, frase o figura, disruptiva que hace pirinola a lo anterior y finalmente…
4. Una construcción grupal de un compromiso, aprendizaje o reflexión.

Para este ejercicio no hay nada escrito, pues dependerá de la imaginación y aporte de cada pequeño subgrupo el aprendizaje que deja al resto del equipo.



SAFE

Av 5N 38N 81 / La Flora
Cali - Colombia
www.safesas.com
+57 316 358 18 24
+57 350 7715754