

SERVICIOS: TALLERES Y PROGRAMAS

TALLER

- Entrevista orientativa
- Evaluación cuantitativa pre y post taller

PROGRAMA DÚO

2 talleres

- Entrevista diagnóstica
- Evaluación cuantitativa pre y post programa
- 1 sesión de consultoría con RH o manager
- Plan de implementación

PROGRAMA INTEGRA

3 o más talleres

- Entrevista diagnóstica
- Estrategia de alineación (valores, metas y acciones)
- Evaluación cuantitativa pre y post programa
- 3 sesiones de consultoría con RH o manager
- Plan de implementación

SERVICIOS ADICIONALES

Tarifa especial al contratar un taller o programa

- Sesiones de consultoría individual y grupal
- Estrategia de alineación (valores, metas y acciones)
- Plan de implementación

OFERTA DE TALLERES:

ESTRÉS PRODUCTIVO

- Reduce riesgo de Burn Out
- Estrategias de Gestión de Estrés
- Incremento de propósito y pertenencia
- Aumento de productividad
- Motivación intrínseca autocompasiva

BIENESTAR EMOCIONAL

- Mindfulness en el trabajo
- Estrategias de auto gestión emocional
- Aumento de la autocompasión
- Aumento de concentración, creatividad y productividad

ACTÚA

- Aceptación, Consciencia, Táctica, Utilidad y Acción
- Aumento del sentido de responsabilidad
- Aumento de auto eficacia
- Gestión de tiempo

COMPASIÓN EN EL TRABAJO

- Fortalecimiento de las relaciones laborales y del sentido de pertenencia
- Comunicación eficaz y compasiva
- Aumento de la autocompasión
- Reducción de efectos negativos del estrés

BIENESTAR EMOCIONAL - LÍDERES

- Estrategias de autoconocimiento
- Estrategias de auto gestión emocional
- Estrategias para la gestión emocional de equipos

RESOLUCIÓN CONSCIENTE

- Aumento de empatía y de comunicación compasiva
- Estrategias para la prevención, detección y gestión de conflictos desde un enfoque centrado en el bien común

SERVICIOS: CONSULTORÍA EN PSICOLOGÍA

Contamos con un amplio marco de conocimiento que nos permite responder a un gran espectro de objetivos abarcando desde la **atención a problemas de salud mental** hasta la **promoción y adquisición de nuevas habilidades y estrategias** para el **crecimiento personal y laboral**.

Te asesoramos para identificar en dónde te encuentras y definir a partir de ahí tus objetivos.



CONSULTORÍA INDIVIDUAL

- Sesiones de 30-50-90 minutos
- Alineación de valores, metas y acciones
- Asesoría para distintos objetivos

CONSULTORÍA PARA EQUIPOS

- Sesiones de 50-90 minutos
- Definición y alineación de valores y propósitos grupales
- Cómo pensar de manera sistémica
- Asesoría para distintos objetivos

RESULTADOS: EMPRESA CONSCIENTE

Temas más solicitados

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

Inteligencia emocional
Estrés productivo
Motivación intrínseca
Autocompasión inteligente
Acción con propósito
Mindfulness
Balance vida / trabajo

AMBIENTE POSITIVO Y DESARROLLO DE HABILIDADES

Compasión en el trabajo
Mentoring
Resolución consciente de conflictos
Empoderamiento
Acción con propósito
Habilidades de comunicación (empatía, escucha activa, validación)

EMPRESA CONSCIENTE

LIDERAZGO CONSCIENTE

Alineación de valores, metas y acciones
Comunicación estratégica (transmitir ideas de manera efectiva)
Resolución consciente de conflictos
Empoderamiento
Mentoring
Habilidades de comunicación (empatía, escucha activa, validación)
Negociación



LIDERAZGO RESONANTE

CURSOS Y TALLERES

*Inteligencia emocional
y compasión en tu
empresa.*

Transforma el ambiente laboral de tu empresa para promover el bienestar emocional, indispensable para aumentar creatividad, productividad, integridad y motivación de los integrantes de la empresa.

¿Cómo?

Entrenando a las personas en auto conocimiento, auto gestión, empatía y manejo de estrés y otras emociones.

ACTÚA

CURSOS Y TALLERES

*Empoderamiento,
responsabilidad,
estrategia y acción para
tu empresa.*

Aceptación, Consciencia, Táctica, Utilidad
y Acción: 5 pasos para darle a tu equipo
una estrategia 360°.

¿Cómo?

Integramos técnicas de mindfulness y de
cambio de 'mindset' para potenciar el
talento humano aumentando la
congruencia entre los valores
organizacionales y los del individuo.

¿Resultados?

Alineación entre valores, metas y
acción: empleados satisfechos,
reducción de burnout, aumento
de motivación y sentido
de propósito.

BANGARDIA

Consulting Psychology.

www.bangardia.com | info@bangardia.com
+34 627 204 638 | +4917664039278

