

Mindfulness Empresarial

y meditación



El contexto

- A nivel global, el 55%- 68% de los empleados experimentan **renuncia silenciosa y desmotivación** (principalmente debido a falta de liderazgo en lugar del salario), el 67% agotamiento emocional lo que lleva al burnout.*
- Los niveles de **ansiedad y depresión** aumentaron hasta un 25% a nivel mundial después de la pandemia de COVID-19.**
- **2024** (NOM035 mexicana): se publica la nueva tabla de **enfermedades** (sobre todo **mentales**) en la LFT.***

Nuestras meditaciones

- Elevamos la conciencia de los empleados a través de meditaciones semanales centradas en la **atención plena, la autoconciencia, el desarrollo personal, la psicología positiva y el liderazgo consciente.**

Acercas del Instructor

Gabi Tristan

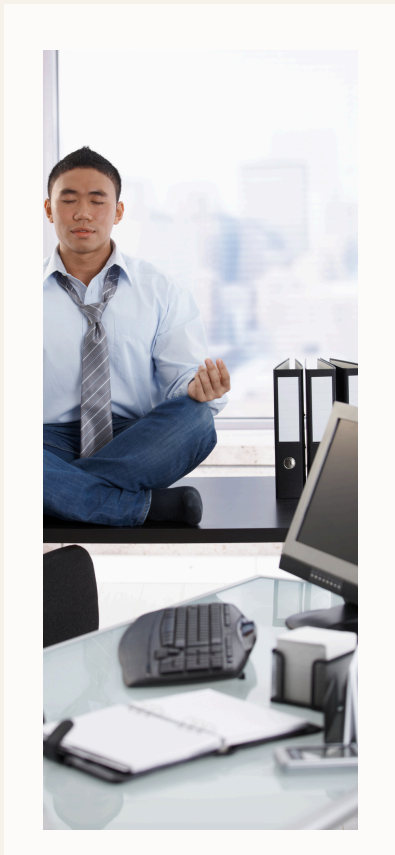
- Ingeniero con Maestría en Gestión de Proyectos.
- Auditor interno ISO 9000, 14000 y 45000.
- 10 años de experiencia en el sector de gestión de proyectos y calidad empresarial.
- Facilitador Mindfulness y meditación guiadas inmersiva en el sector corporativo.



*State of the Global Workplace 2023 Report publicado por Gallup consulting firm. BUK. Mayo 2023. Muestra de 1600 individuos en Mexico, Chile, Colombia, y Peru.

** World Health Organization, who.int , ***Diario Oficial Federación Dic 2023: dof.gob.mx

Mindfulness Empresarial *y meditación*



Temas semanales

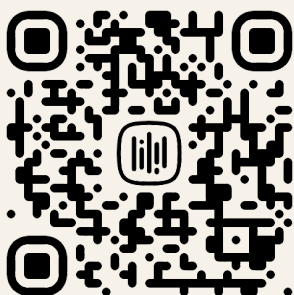
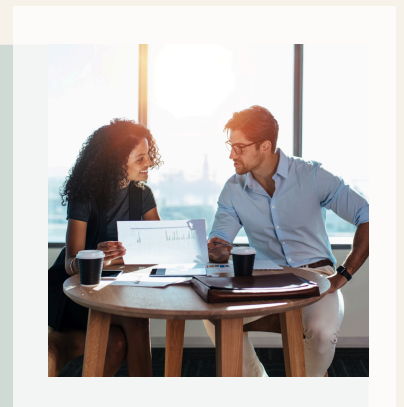
1. Mindfulness para el autoconocimiento.
2. Inteligencia Emocional.
3. Liderazgo Consciente.
4. Comunicación Asertiva.
5. Domina tu ego laboral.
6. Visualizaciones: potencia tu creatividad.

Entrega

- Precios mensuales muy accesibles (facturación).
- 1 sesión semanal de 1 hr.
- Flexibilidad de horarios.
- Español e Inglés.
- Sesión: 30 min teoría y 30 min meditación.
- Usamos sonoterapia de ondas alpha
- 100 asistentes por sesión.

Los Resultados

- Reducción de estrés, ansiedad, depresión y burnout y a largo plazo, renuncia silenciosa.
- Aumento de productividad, bienestar emocional y comunicación asertiva en el equipo.



**¡AGENDA YA TU SESIÓN
MUESTRA GRATIS!**

blissinbiz.youcanbook.me/

DURACIÓN: 1 HR
TEMA: INTRODUCCIÓN AL
MINDFULNESS EMPRESARIAL



BLISS IN BIZ

+52 444 575 4432
www.blissinbiz.net