



La felicidad *en el trabajo*



**HD
CD**

**El 88% de los trabajadores en
Colombia se sienten
estresados por su empleo.**

HD
CD

**¿Qué estamos haciendo
como organizaciones?**



**La mayoría de trabajadores se
sienten
estresados por su empleo.**

HD
CD

**¿Qué estamos haciendo
como organizaciones?**





Laura Isabel Gómez

Como psicólogos, **acompañamos a distintos equipos** a prevenir el síndrome de burnout (quemado) y **construir culturas laborales saludables.**

Si eres líder, esta es tu oportunidad de cuidar el recurso más valioso:
tu gente.



Humberto Del Castillo Drago

¡ESCRÍBENOS!

Te contaremos cómo podemos llevar una **conferencia práctica** a tu empresa.

1. Prevención del burnout y gestión del estrés

Cómo identificar señales tempranas del estrés.
Herramientas prácticas para regular emociones.
Balance vida-trabajo.

2. Bienestar emocional en el trabajo

Autocuidado en la rutina laboral.
Pausas activas emocionales.
Micro hábitos de bienestar.

TEMAS DE ALTO INTERÉS



3. Inteligencia emocional para equipos

Gestión de emociones propias y ajenas.
Comunicación asertiva.
Empatía y liderazgo emocional.



4. Atención plena y foco mental

Técnicas de atención plena para reducir el estrés.
Cómo mantener la concentración en entornos exigentes.

TEMAS DE ALTO INTERÉS

5. Clima laboral saludable

Cómo mejorar relaciones interpersonales.
Resolver conflictos desde la comunicación consciente.
Trabajo en equipo con propósito.

6. Motivación y sentido del trabajo

Cómo reconectar con el propósito personal y laboral.
Factores que disminuyen la motivación (y cómo revertirlos).

TEMAS DE ALTO INTERÉS

7. Habilidades de comunicación en entornos laborales

Escucha activa.
Comunicación efectiva en equipos híbridos/remotos.
Feedback positivo y constructivo.

8. Liderazgo saludable

Líderes que inspiran desde el bienestar.
Cómo ser un referente emocionalmente inteligente.
Delegar, acompañar y motivar.

TEMAS DE ALTO INTERÉS

9. Manejo del cambio y resiliencia organizacional

Cómo adaptarse a los cambios sin saturarse.
Estrategias para fortalecer la resiliencia individual y colectiva.

10. Salud mental en contextos laborales

Derribar mitos.
Promoción de espacios de escucha y apoyo emocional.
Qué hacer cuando un colaborador está en crisis

TEMAS DE ALTO INTERÉS

🎓 Cada uno de los temas
se pueden brindar en
conferencias o talleres de:

60 minutos.
90 minutos.
120 minutos.

Cada uno de los temas y contenidos se
**adecuan a las necesidades de la
institución**, según los **objetivos
planteados** y el tiempo acordado.

HD
CD



PRECIO POR CONFERENCIA

\$ 1.200.000 *Sesión de 60 ó 90 minutos*

Precio por taller: Sesión de 2 horas **\$ 1.500.000**

Packs

\$ 3.900.000 *3 talleres de 2 horas c/u (1.300.000)*

\$ 6.200.000 *5 talleres de 2 horas c/u (1.240.000)*

\$ 8.600.000 *7 talleres de 2 horas c/u (1.228.571)*



**HD
CD**

PRECIO POR CONFERENCIA

USD 290

Sesión de 60 ó 90 minutos

Precio por taller: Sesión de 2 horas

USD 370

Packs

USD 945

3 talleres de 2 horas c/u (USD 315)

USD 1,500

5 talleres de 2 horas c/u (USD 300)

USD 2,080

7 talleres de 2 horas c/u USD 297)



**HD
CD**



Grupo de participantes máximo de 40 personas.

Incluye: Material de trabajo para todos los participantes.

La empresa debe proporcionar el lugar de la actividad formativa y el refrigerio, **Si es requerido ambos se pueden cotizar de manera adicional.**



Servicio adicional:

Espacios de escucha
individual a través de
Mentoring Emocional o
terapia psicológica.

Puedes tener convenios para tu
compañía de acuerdo a tus
necesidades empresariales o **interés**
individual de los colaboradores.

HD
CD





ESCRÍBENOS



313 660 30 68



asistenteadministrativo@centroarete.org

Pagos a la cuenta:

Cuenta de Ahorros - Bancolombia: 005-0000-29-67

Humberto Del Castillo Drago

CC. 200 001 54 02



**HD
CD**