

# **Wellbeing Corporativa**

---

*Juntos creamos un ambiente  
laboral saludable*



# Indice General

## I Servicios de Wellbeing

1.- Introducción al Wellbeing .....	3
2.- Trabajo en Equipo Aprendizaje experiencial "Friday Night at the Emergency Room" .....	4
3.- Comunicación Afectiva y Gestión Emocional .....	5
4.- Auto cuidado y Manejo de estrés .....	6
5.- Mindfulness y "Saber Respirar" .....	7
6.- Biodanza (Danza Integrativa) .....	8
7.- Risoterapia (Yoga de la Risa) .....	9

# Servicios de WellBeing

Nos dedicamos a potenciar el bienestar físico y emocional dentro de tu empresa, al mismo tiempo que impulsamos una cultura organizacional saludable mediante prácticas de bienestar y contenido innovador en desarrollo humano

“Nos comprometemos a ser un pilar en tu empresa, proporcionando herramientas, actividades y entornos que mejoren el clima laboral de manera positiva. Nuestro objetivo es cultivar la armonía, impulsar el bienestar y fortalecer las relaciones colaborativas entre todos los miembros.”

## Actividades y Talleres

- Trabajo en Equipo Aprendizaje experiencial “Friday Night at the Emergency Room”
- Comunicación Afectiva y Gestión Emocional
- Auto cuidado y Manejo de estrés
- Mindfulness y “Saber Respirar”
- Biodanza (Danza Integrativa)
- Risoterapia (Yoga de la Risa)

## Beneficios

- Mejora del ambiente laboral
- Aumento de la productividad
- Reducción del ausentismo
- Mejora de la salud y el bienestar de los empleados
- Aumento de la retención de talento
- Reducción de costos médicos



# Trabajo en Equipo

## Una propuesta Lúdica experiencial con "Friday Night at the Emergency Room®"

Friday Night at the ER es un juego experiencial de aprendizaje en equipo. El juego simula el desafío de gestionar un hospital durante un período de 24 horas. Los jugadores desempeñan funciones distintas, pero se dan cuenta de que también dependen unos de otros.

Si bien el juego fue diseñado para enseñar pensamiento sistémico, ha cumplido diversos objetivos de aprendizaje en muchas industrias y culturas.

Cada sesión incluye 1,5 a 2 horas de juego. Para luego develar de forma metafórica lo aprendido respecto al trabajo en la vida real, para lo cual se necesita de 1,5 a 2 horas más para dicho informe y consecuente discusión(-Group Debrief).



El juego es útil para personas de todas las industrias y con distintos niveles de conocimiento y experiencia. Es adaptable para cumplir con una variedad de objetivos específicos y es adecuado para grupos pequeños o grandes.



### Modalidad de el Taller

- Sesiones: 1 a 2 Sesiones
- Duración: 4 a 8 Horas
- Cantidad de Personas: 4 a 20
- Modalidad: Presencial



*Ejemplo de implementación real de la actividad de trabajo en equipo.*

# Gestión Emocional

## Potencia el Crecimiento de tu Empresa

En el corazón de cualquier equipo exitoso y ambiente de trabajo saludable se encuentra la comunicación afectiva y la gestión emocional. Este taller brinda las habilidades necesarias para establecer conexiones más profundas, comunicarse de manera efectiva y gestionar sus emociones momentos de tensión comunicacional.

### Principales Beneficios

- Reducción del Estrés
- Mejora del Clima Laboral
- Aumento de la Resiliencia
- Mejora de las Relaciones Laborales
- Aumento de la Empatía
- Mejora de la Toma de Decisiones
- Prevención del Agotamiento Laboral
- Aumento de un Ambiente de Trabajo Inclusivo
- Desarrollo de Habilidades de Comunicación
- Aumento de la Satisfacción Laboral



### Trabajaremos Temas Como:

- Comunicación afectiva y efectiva
- Gestión Emocional.
- Empatía y Rapport

La comunicación afectiva y la gestión emocional no solo son habilidades fundamentales para el éxito personal, sino que también son pilares esenciales de una cultura empresarial saludable y productiva.



### Modalidad de el Taller

- Sesiones: 1 a 8 Sesiones
- Duración: 30 a 90 Minutos
- Cantidad de Personas: 4 a 30
- Modalidad: Online y Presencial

Auto cuidado

# Manejo del Estrés

## Un Balance Entre lo Personal y lo Laboral

El auto cuidado en el manejo del estrés implica adoptar prácticas y hábitos que promuevan el bienestar físico, emocional y mental, permitiendo afrontar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y equilibrio.

### Principales Beneficios

- Mejora del Rendimiento Laboral
- Aumento de la Moral y Satisfacción Laboral
- Reducción de Conflictos
- Aumento de la Resiliencia
- Aumento de la Retención de Talentos



El Auto Cuidado puede incluir actividades como la meditación, el ejercicio regular, una alimentación saludable, establecer límites saludables en las relaciones, practicar la gratitud y buscar apoyo social. El auto cuidado también implica reconocer y gestionar las emociones de manera saludable, cultivando la auto aceptación y la compasión hacia uno mismo en momentos de tensión o dificultad. Al dedicar tiempo y atención a nuestras necesidades y prioridades, fortalecemos nuestra capacidad para enfrentar el estrés de manera efectiva y mantener un bienestar integral.

### Objetivos del Taller

- Identificación de fuentes de estrés.
- La importancia de disminuir los factores estresantes.
- Técnicas de afrontamiento del estrés.
- Desarrollar un modelo personal de equilibrio y resiliencia emocional

La **inversión** en auto cuidado y afrontamiento del estrés no solo beneficia a los individuos, sino que también **contribuye al éxito a largo plazo de la empresa.**

Al integrar estas prácticas en la cultura organizacional, **creamos un entorno que promueve la salud, la resiliencia y el rendimiento excepcional.**



### Modalidad de el Taller

- Sesiones: 1 a 8 Sesiones
- Duración: 45 a 90 Minutos
- Cantidad de Personas: 4 a 30
- Modalidad: Online y Presencial

# Servicios de Mindfulness y Pranayama

## ¿Para qué utilizamos la mente y la respiración?

El Mindfulness se trata de estar plenamente presente en el momento, mientras que el Pranayama se centra en controlar la respiración para dirigir la energía vital. Ambas prácticas son complementarias y pueden mejorar la salud y el bienestar físico y mental.

### Principales Beneficios

- Reducción del Estrés
- Mejora de la Concentración
- Aumento de la Productividad
- Mejora de la Toma de Decisiones
- Mejora de las Relaciones Interpersonales
- Fomento de un Ambiente Laboral Positivo
- Gestión Efectiva del Tiempo
- Reducción del Agotamiento Laboral
- Fomento de la Creatividad



### ¿Para qué Sirve?

- Se conoce como la practica de la "Atención Plena"
- Previene y disminuye el estrés.
- Buen comienzo para gestión emocional
- Estimula la energía vital.
- Fortalece la identidad y el auto conocimiento
- Mejora la comunicación, desarrollando empatía y comprensión.
- Equilibrio personal frente a situaciones cotidianas.

### Modalidad de el Taller

- Sesiones: 4 a 8 Sesiones
- Duración: 30 a 75 Minutos
- Cantidad de Personas: 4 a 30
- Modalidad: Online y Presencial

# Servicios de Biodanza

En una sesión de Biodanza, los participantes se mueven libremente siguiendo la música y una serie de ejercicios dirigidos por un facilitador. Estos ejercicios están diseñados para estimular la expresión emocional, la conexión con uno mismo y con los demás, así como para fomentar la creatividad y la vitalidad.

## Principales Beneficios

- Reducción del Estrés
- Mejora del Clima Laboral
- Estimulación de la Creatividad
- Mejora de las Relaciones Interpersonales
- Aumento de la Motivación y la Energía
- Desarrollo de la Inteligencia Emocional
- Reducción del Ausentismo



*Ejemplo de implementación real de la actividad de Biodanza.*

## Estructura del Taller

- Rondas Grupales
- Vivencias Individuales
- Vivencias en dúos
- Vivencias de Interacción Grupal
- Baile, Conexión colectiva a través del movimiento y la música

Es importante destacar que la implementación de la Biodanza en entornos de trabajo debe ser voluntaria y respetar las preferencias individuales.

## Modalidad de el Taller

- Sesiones: 4 a 8 Sesiones
- Duración: 60 a 90 Minutos
- Cantidad de Personas: 4 a 20
- Modalidad: Presencial (Espacio Abierto)



# Risoterapia

# Yoga de la Risa

Los participantes participaran en una serie de ejercicios diseñados para inducir la risa de manera voluntaria, independientemente de si hay un estímulo externo que la provoque. Estos ejercicios pueden incluir juegos, movimientos corporales, y la imitación de situaciones humorísticas.

## Principales Beneficios

- Reducción del Estrés
- Mejora del Estado de Ánimo
- Fortalecimiento del Trabajo en Equipo
- Estimulación de la Creatividad
- Mejora de la Comunicación
- Reducción del Ausentismo
- Ambiente Positivo

## Estructura del Taller

- Ejercicios de Respiración.
- Calentamiento y Estiramientos.
- Juegos y Dinámicas Grupales.
- Simulación de la Risa.
- Relajación Final.
- Compartir Experiencias.
- Ejercicios de Integración.

*Al final el participante se llevara una hoja con los ejercicios de pre calentamiento para practicar en casa.*

## Modalidad de el Taller

- Sesiones: 1 a 8 Sesiones
- Duración: 30 a 75 Minutos
- Cantidad de Personas: Sin Rango
- Modalidad: Online y Presencial



# Nuestra Experiencia

Nos enorgullece compartir nuestra vasta experiencia en la implementación exitosa de programas de wellbeing en una amplia gama de empresas. A lo largo de los años, hemos colaborado con numerosas organizaciones para diseñar e implementar soluciones personalizadas que promueven la salud y el bienestar de sus empleados, mejorando así el clima laboral y la productividad general.

Nuestro equipo de expertos está dedicado a brindar un servicio excepcional, desde la planificación inicial hasta la evaluación continua del programa, asegurando que se logren resultados significativos y que se satisfagan las necesidades cambiantes de la organización a lo largo del tiempo.

**+ De 150 Eventos Realizados**

**+ De 6480 Horas de Trabajo en Equipo**

**+ De 8640 Horas de Terapia de la Risa**

**+ De 10.000 Trabajadores Satisfechos**

*Al elegir trabajar con Qrisk, estás eligiendo un socio de confianza que te acompañará en todo el proceso de implementación de programas de wellbeing, ofreciendo experiencia, compromiso y resultados tangibles que impulsarán el éxito a largo plazo de tu empresa.*



Ponte en  
**Contacto**  
con nuestro Equipo

### **¿En qué Podemos Ayudarte?**

En Qrisk, estamos comprometidos a brindar servicios de wellbeing personalizados y efectivos para mejorar el bienestar y la salud de tus empleados.

Si estás interesado en aprender más sobre cómo podemos ayudar a tu empresa a implementar programas de wellbeing que promuevan un ambiente laboral saludable y productivo, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

*Nos comprometemos a trabajar contigo para entender tus necesidades específicas y diseñar soluciones a medida que se adapten a los objetivos y la cultura de tu empresa.*

### **Descubre Nuestros Canales**

[www.qrisk.cl](http://www.qrisk.cl)

[ventas@qrisk.cl](mailto:ventas@qrisk.cl)

+56969170363

+569 97148469

*Te brindaremos atención mediante todos nuestros canales, para así lograr un servicio óptimo*

Ebro 2740 Oficina 801 - Las Condes, Santiago de Chile  
Jr. Fray Francisco de Bejerano 220, Urb. Las Magnolias - Surco, Lima Perú