

Elige
vivir mejor

Fundación
mapfre

Talleres *artesanales* para el Bienestar emocional y la Salud mental



Gimnasio[®]
EMOCIONAL

SÚPER PRÁCTICOS



No contamos “rollos”, vamos a lo que **de verdad funciona y es útil.**

NUEVOS HÁBITOS



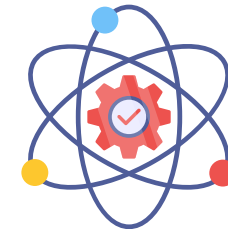
Técnicas eficaces y sencillas para conseguir cambios duraderos.

TOTALMENTE PARTICIPATIVOS



Estamos continuamente haciendo **ejercicios y dinámicas.** Olvídate de los webinars y conferencias.

BASE CIENTÍFICA



Todas las técnicas que utilizamos están **validadas por la psicología y neurociencia.**

- **DURACIÓN:** 1 hora
- **MODALIDADES:**
 - Presencial
 - Online en directo con cámaras y micros encendidos
 - Online en directo para gran aforo
- **OPCIONALES:**
 - **Resumen** del taller
 - Acceso a la **grabación** del taller
 - **Personalización** del taller



¿Tienes dudas sobre qué taller elegir?
¿Quieres más sobre los contenidos o la metodología?

CONTÁCTANOS y te explicamos en detalle.



91 007 59 93



hola@gimnasio-emocional.com



691 724 957

- 1.** Prevención en Salud mental
- 2.** Gestión de emociones
- 3.** Bienestar emocional
- 4.** Fortaleza psicoemocional
- 5.** Resistencia al Estrés
- 6.** Seguridad personal
- 7.** Autosabotajes emocionales
- 8.** Calma mental y relajación
- 9.** Vitalidad y energía
- 10.** Resiliencia
- 11.** Inteligencia social y comunicación
- 12.** Felicidad y Optimismo
- 13.** Relaciones saludables
- 14.** Adaptación al cambio
- 15.** Metas y Hábitos
- 16.** Autoliderazgo
- 17.** Life coaching
- 18.** Productividad personal
- 19.** Bienestar digital
- 20.** Vitaminas literarias

20 TEMÁTICAS **97** *talleres*

1. PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

1.1. CONCIENCIACIÓN DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

SUPERVENTAS

Tomar conciencia de que tú eres el protagonista del cuidado de tu salud mental y conocer las herramientas que tienes a tu disposición.

1.2. Hábitos de autocuidado de la salud mental

Pautas y comportamientos básicos para la prevención y el cuidado de la salud mental.

1.3. MALOS Hábitos en salud mental: descúbrelos y cámbialos

Conocer los errores habituales relacionados con la salud mental para poder cambiarlos.

1.4. PREVENCIÓN PSICOLÓGICA: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Aprender a detectar problemas de salud mental en uno mismo y en los demás, además de pautas básicas para el manejo de señales tempranas de ansiedad y depresión.

1.5. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Aprender habilidades psicológicas y emocionales para afrontar situaciones impactantes, como crisis de, malas noticias o emergencial, tanto autoaplicadas como con otras personas

1.6. PREVENIR EL BURNOUT

Reducir la tendencia hacia el burnout a través del ajuste de expectativas realistas, ser consciente de los sesgos cognitivos propios y promover la automotivación en el trabajo.

1.7. PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

Entender qué y cuáles son los Factores y Riesgos psicosociales, saber identificarlos si se dan en el entorno laboral y conocer cómo actuar.

1.8. MANEJO DE LAS PREOCUPACIONES Y LA INCERTIDUMBRE

Como lidiar de forma práctica y efectiva con la preocupación en contextos complicados.

SUPERVENTAS

1.9. MENTALIDAD PARA REDUCIR LA TENDENCIA A LA PREOCUPACIÓN

Descubre las 10 pautas de pensamiento que permiten tener una visión más clara de las situaciones y prevenir preocupaciones infundadas.

1.10. PROACTIVIDAD EMOCIONAL

Desarrolla una actitud resolutiva para tomar las riendas emocionales de tu vida, afrontar la realidad como protagonista y actuar en las dificultades dentro de tu capacidad de influencia.

2. GESTIÓN DE EMOCIONES

2.1. GESTIONAR LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO: TÉCNICAS ESENCIALES

SUPERVENTAS

Tomar conciencia y regular las emociones que impiden el bienestar emocional y un buen desempeño.

2.2. ERRORES EN LA GESTIÓN DE EMOCIONES

La mayoría de las personas cometemos sin saberlo muchos errores a la hora de gestionar las emociones. Conócelos para poder evitarlos.

2.3. RELACIONARSE DE FORMA SANA CON LAS EMOCIONES

Aprender el estilo funcional de relación con las emociones que te permitirán aceptarlas y regularlas de manera eficaz.

2.4. COMPRENDER LAS EMOCIONES BÁSICAS

Entender cómo nos ayudan la tristeza, el miedo y el enfado.

2.5. GESTIONAR LOS ENFADOS

Aprender a regular la ira y responder de forma racional y asertiva.

2.6. GESTIONAR LOS MIEDOS

Aprender a desmontar y superar los miedos que nos impiden alcanzar nuestras metas.

2.7. GESTIONAR LA TRISTEZA

Abordar de forma sana la tristeza ante las pérdidas como motor de cambio.

2.8. MINDFULNESS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Sé observador/a de tus emociones para no "engancharte" con ellas.

3. BIENESTAR EMOCIONAL

3.1. PROCURARME BIENESTAR EMOCIONAL

SUPERVENTAS

Tips prácticos de psicología positiva para sentirme mejor conmigo mismo/a.

3.2. LOS FACTORES DEL BIENESTAR, CONÓCELOS Y EVALÚATE

Obtén una visión global de tu bienestar emocional a través de los factores principales descubiertos por la psicología positiva.

3.3. HÁBITOS DE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Pequeñas acciones que la ciencia ha demostrado que aumentan tu bienestar en el día a día.

3.4. BIENESTAR PROFESIONAL

Actuaciones y pensamientos para procurarte bienestar emocional ante los factores laborales.

3.5. LA GRATITUD, HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR

Descubrirás por qué expresar gratitud por lo que tienes en tu vida resulta tan beneficioso y las diferentes formas en que podemos hacerlo.

3.6. CÓMO HABLARSE BIEN A UN@ MISMA

La forma en que te hablas tiene un impacto enorme en tu bienestar y desempeño. Aprende pautas para hablarte de forma sana y realista.

3.7. EL PODER DE LA VULNERABILIDAD

Al contrario de lo que habitualmente se cree, mostrarnos vulnerables no nos hace parecer débiles, sino que aumenta la autoconfianza y mejora las relaciones.

4. FORTALEZA PSICOEMOCIONAL

4.1. DESARROLLAR LA FORTALEZA PSICOEMOCIONAL CON EL MODELO FORTIA[®]

SUPERVENTAS

La Fortaleza psicoemocional son los recursos psicológicos y emocionales con los que contamos para afrontar las situaciones y dificultades de la vida.

Con nuestro **modelo FORTIA[®]** puedes entrenar estas habilidades para aumentar tu bienestar y desempeño.

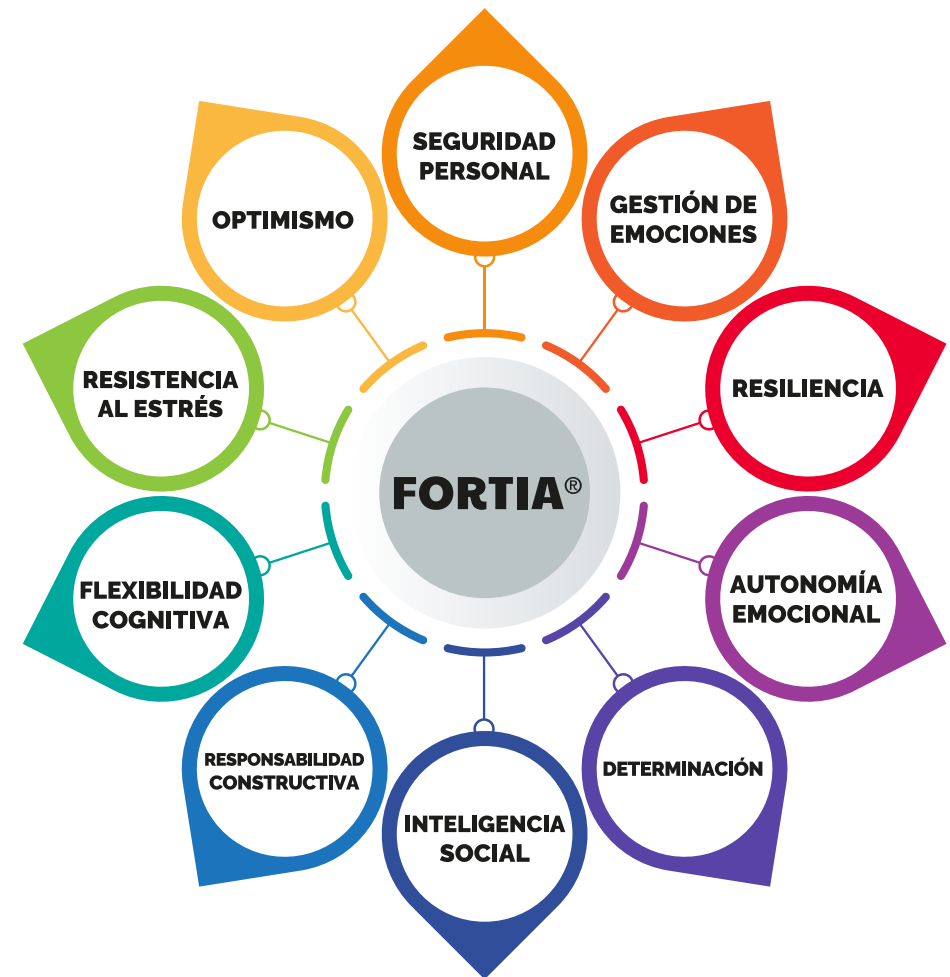
Incluye el **TEST FORTIA[®]** para medir la Fortaleza psicoemocional.

4.2. SER FUERTE MENTALMENTE

Desarrollar una mentalidad para gestionar la presión y superar obstáculos. Aprenderás herramientas prácticas para potenciar tu enfoque y rendimiento personal.



TEST VALIDADO QUE MIDE DE FORMA CUANTITATIVA
EL NIVEL DESARROLLADO DE FORTALEZA PSICOEMOCIONAL



LAS 10 HABILIDADES DE LA FORTALEZA PSICOEMOCIONAL

5. RESISTENCIA AL ESTRÉS

5.1. COMBATIR Y PREVENIR EL ESTRÉS

Técnicas prácticas para mantener a raya al estrés negativo (distrés).

SUPERVENTAS

5.2. GESTIONAR EL ESTRÉS POR CARGA DE TRABAJO

Técnicas específicas para combatir el estrés por esta causa.

5.3. GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL

Técnicas específicas para combatir el distrés producido en el trabajo por causas laborales.

SUPERVENTAS

5.4. GESTIONAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Conocer qué nos pasa emocionalmente en momentos de falta de seguridad y técnicas para combatir el estrés y la ansiedad producida.

5.5. IDENTIFICA TU "MAPA DEL ESTRÉS"

Identifica de forma personalizada tu estrés y las estrategias para afrontarlo que mejor te van a funcionar a ti con este entretenido juego.

6. SEGURIDAD PERSONAL

6.1. EMPODERAMIENTO PERSONAL: AUMENTAR LA AUTOCONFIANZA

Reforzar la autoconfianza en base a tus fortalezas, capacidades y logros.

6.2. CÓMO SER TU MEJOR AMIGO/A

Técnicas específicas para quererte más y mejor.

6.3. COMBATIR A "MI CRÍTICO INTERIOR"

Desenmascarar a ese enemigo que todos tenemos dentro y crear un diálogo interno constructivo que lo elimine.

6.4. KINDFULNESS: TRATARTE CON AMABILIDAD Y COMPASIÓN

Practicar la auto-compasión como factor para aumentar la autoestima.

SUPERVENTAS

7. AUTOSABOTAJES EMOCIONALES

7.1. AUTOSABOTAJES EMOCIONALES, DESCÚBRELOS Y COMBÁTELOS

Descubrir más de 60 Autosabotajes habituales, como el exceso de auto-exigencia, no saber priorizar, pensamiento "lavadora", perfeccionismo...

7.2. COMBATIR EL PERFECCIONISMO Y LA EXCESIVA AUTO-EXIGENCIA

Descubrir cómo nos sabotamos, cómo nos afecta y sustituir el perfeccionismo por el "optimalismo" y la excelencia.

7.3. CAMBIAR CREENCIAS LIMITANTES

Descubrir las creencias ocultas que limitan tu desempeño y bienestar y cómo puedes combatirlas con éxito.

7.4. CREAR UN DIÁLOGO INTERNO CONSTRUCTIVO

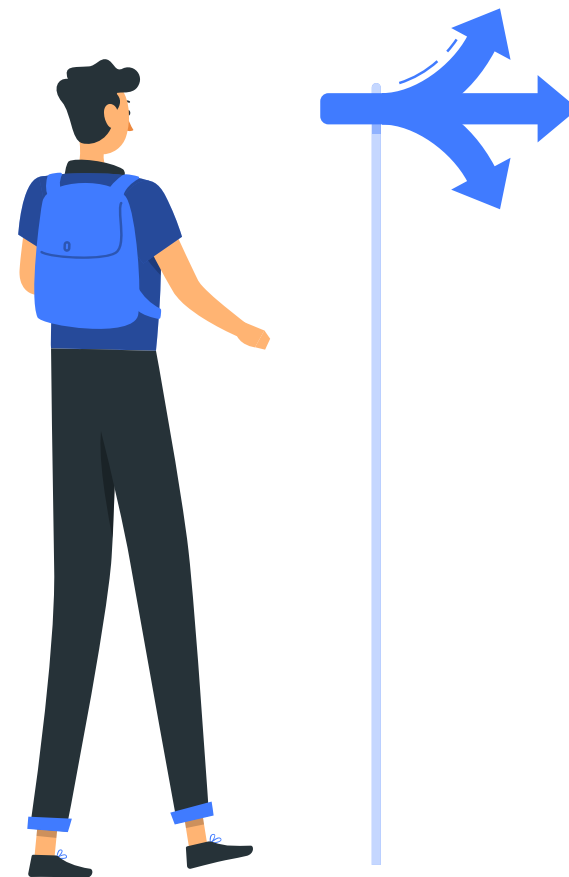
Desmontar las "películas mentales" que nos montamos y cómo crear un diálogo interno que nos ayude a afrontar de forma constructiva las situaciones de la vida.

7.5. IMPULSORES DE KAHLER: NEUTRALIZA TUS LIMITANTES INTERNOS

Combate estos limitantes internos: "Sé perfecto"; "Sé fuerte"; "Complace" "Date prisa" y "Esfuézate".

7.6. SESGOS COGNITIVOS: CONÓCELOS Y CONTRARRÉSTALOS

Los sesgos cognitivos son errores que comete nuestro cerebro a la hora de interpretar la realidad. Es muy importante conocerlos para tomar mejores decisiones..



8. CALMA MENTAL Y RELAJACIÓN

8.1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Conocer la filosofía detrás de esta práctica y aprender técnicas básicas que permitan empezar a practicar la atención plena.

8.2. MINDFULNESS PRÁCTICO

Técnicas prácticas de atención plena para el día a día.

8.3. SESIÓN GUIADA DE MINDFULNESS

Sesión práctica de atención plena para desconectar, reducir el estrés y recuperar tu equilibrio interior.

8.4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Herramientas de fácil aplicación en tu vida diaria para aumentar tu bienestar emocional y tu calma mental.

8.5. DESCONECTAR MENTALMENTE DEL TRABAJO

Técnicas para desconectar y dejar aparcadas las preocupaciones del trabajo.

SUPERVENTAS

9. VITALIDAD Y ENERGÍA

9.1. VITALIDAD Y ENERGÍA: HÁBITOS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA EN EL DÍA A DÍA

Vas a descubrir las causas de una baja vitalidad y energía y técnicas fisiológicas, corporales y conductuales para aumentarla.

9.2. SUEÑO: CÓMO DORMIR MEJOR

Conoce los errores más habituales que cometemos y las pautas más efectivas para dormir y descansar mejor.

9.3. MOTIVACIÓN Y ENERGÍA EN EL TRABAJO

Descubrir cómo recargar tu energía y mantener la motivación incluso en los días mas desafiantes. Este taller te dará las claves para revitalizar tu entusiasmo y potenciar tu productividad laboral.

10. RESILIENCIA

10.1. DESARROLLAR RESILIENCIA

Construir cimientos sólidos en mi interior para superar adversidades y crecer.

10.2. FRUSTRACIÓN EN EL TRABAJO: PALANCA PARA LA MEJORA

Comprender por qué nos sentimos así y estrategias para utilizarla a nuestro favor.

10.3. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO EN EL TRABAJO

Cómo desarrollar una mirada más constructiva sobre situaciones del trabajo que estén provocando emociones negativas.

10.4. CÓMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS Y LAS DIFICULTADES

Rutinas de pensamiento que nos ayudan a afrontar eficazmente las dificultades de forma más constructiva y eficaz.

SUPERVENTAS

11. INTELIGENCIA SOCIAL Y COMUNICACIÓN

11.1. ENTENDERTE Y LLEGAR A ACUERDOS CON "PERSONAS DIFÍCILES"

Estrategias para tratar, comprender y buscar acuerdos con las personas que más te cuesta poder hacerlo.

11.2. ASERTIVIDAD: DAR Y RECIBIR FEEDBACK

Cómo afrontar las críticas para que sea motor de crecimiento, tanto para ti como para los demás.

11.3. ASERTIVIDAD: DECIR "NO" Y PONER LÍMITES SALUDABLES

Aprender a decir NO cuando deseas hacerlo, respetando tus derechos asertivos y los de la otra persona.

11.4. GESTIONAR EFICAZMENTE LOS CONFLICTOS EN EL TRABAJO

SUPERVENTAS

Actitud y técnicas para gestionar tensiones y buscar un win-win con los demás.

11.5. HABILIDADES EMOCIONALES PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS

Cómo gestionarse a un@ mism@ para poder afrontar de forma calmada y racional los conflictos con otras personas.

11.6. CÓMO NO TOMARTE LAS COSAS DE MANERA PERSONAL

Comprender por qué los demás hacen lo que hacen y cómo evitar que te afecten a nivel emocional.

12. FELICIDAD Y OPTIMISMO

12.1. DESARROLLAR UN "OPTIMISMO REALISTA"

Desarrollar una visión más optimista de las situaciones y de uno/a mismo/a.

12.2. RISOTERAPIA (sólo Presencial)

SUPERVENTAS

El mejor tratamiento para protegernos de las emociones y pensamientos negativos.

12.3. HÁBITOS QUE FACILITAN LA FELICIDAD

Practicar la gratitud, vivir el presente y tomar las riendas de tu vida.

12.4. CÓMO SER MÁS FELIZ (SIN AZÚCAR AÑADIDO)

Aprender las pautas y rutinas que la ciencia ha demostrado eficaces para ser más feliz.

13. RELACIONES SALUDABLES

13.1. HABILIDADES PARA CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

Desarrollar una comunicación constructiva, la empatía y una actitud asertiva.

13.2. AUTONOMÍA EMOCIONAL

Evitar el contagio emocional, tomar tus propias decisiones con independencia de las emociones y deseos de los demás.

13.3. LAS CLAVES DE LAS RELACIONES SALUDABLES

Conocer y evaluarte en los comportamientos y las intenciones que se dan en todas las relaciones saludables.

14. ADAPTACIÓN AL CAMBIO

14.1. ADAPTACIÓN EMOCIONAL A LOS CAMBIOS

Desarrollar la flexibilidad cognitiva para cambiar la mirada sobre las situaciones.

14.2. CREAR EL CAMBIO: CÓMO SER MÁS PROACTIVOS Y CREATIVOS

Estrategias y técnicas para buscar y crear cambios positivos en tu vida.

14.3. ¿POR QUÉ NOS CUESTA CAMBIAR? RESISTENCIAS Y SABOTAJES INTERNOS

Descubrir los mecanismos psicológicos que nos hacen sufrir los cambios en lugar de adaptarnos a ellos.

14.4. DESARROLLAR UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO Y APRENDIZAJE

Descubrir la "mentalidad de crecimiento" para conseguir una mente más flexible, abierta a la innovación y la proactividad.

SUPERVENTAS

SUPERVENTAS

15. METAS Y HÁBITOS

15.1. CÓMO CONSEGUIR TUS METAS I: CREAR HÁBITOS POSITIVOS

Técnicas de neurociencia para conseguir lo que te propongas (incluso los propósitos de Año nuevo).

15.2. CÓMO CONSEGUIR TUS METAS II: ELIMINAR HÁBITOS NEGATIVOS

Técnicas de neurociencia que ayudarán a eliminar esos hábitos que no quieres en tu vida.

15.3. DESARROLLAR LA FUERZA DE VOLUNTAD Y EL AUTOCONTROL

Entrenamiento de técnicas que facilitan alcanzar las metas (y resistir a las tentaciones).

15.4. COMBATIR LA PROCRASTINACIÓN Y LA PEREZA

Técnicas que funcionan para evitar dejar de lado lo que realmente tienes que hacer.

16. AUTOLIDERAZGO

16.1. AUTOLIDERAZGO: LAS CLAVES PARA ALCANZAR TU MEJOR VERSIÓN

Conócete de verdad, valorar tus fortalezas y desarrollar tu mejor versión posible.

16.2. TALLER DE VALORES

Sacar a la luz los Valores que para ti son importantes para que sean los que de verdad guíen tu vida.

16.3. LOS HÁBITOS DE LAS PERSONAS DE ÉXITO

Descubrir lo que tienen en común las personas que alcanzan éxito profesional y personal.

16.4. CONÓCETE CON EL ENEAGRAMA

Conócete mejor a través del Eneagrama de la Personalidad, el mapa de la mente que explica cómo somos las personas y cómo nos relacionamos.

16.5. CÓMO TOMAR MEJORES DECISIONES

Pautas y técnicas para evaluar mejor las situaciones, tus necesidades e intereses y poder decidir de forma más óptima.

16.6. PERSONAS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES: LO QUE HACEN Y LO QUE NO

Aprender lo que la ciencia ha descubierto de las personas con mayor inteligencia emocional.

17. LIFE COACHING

17.1. EQUILIBRAR MI VIDA

Valorar, cuidar y enriquecer las diferentes áreas de tu vida.

17.2. ELIGE LA VIDA QUE QUIERES

Ser consciente de las decisiones que tomas constantemente y decidir cuáles quieres cambiar para mejorar tu vida.

17.3. CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR (SABIDURÍA PARA LA VIDA)

Conocer consejos de vida de personas sabias, ramas filosóficas, psicología y neurociencias para diseñar tu "Guía de vida" personal que te ayude a vivir mejor.

17.4. TRABAJA LAS 7 FORMAS DE RIQUEZA

Equilibra y potencia tu vida con las 7 formas de Riqueza: Interior, Física, Social y familiar, Profesional, Económica, de Aventuras y de Impacto.

17.5. EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA (Y CÓMO EVITARLO)

Tomar conciencia de los comportamientos y pensamientos que nos alejan de la felicidad.

18. PRODUCTIVIDAD PERSONAL

18.1. SUPERHÁBITOS PARA LA PRODUCTIVIDAD PERSONAL

SUPERVENTAS

Pequeños comportamientos que consiguen grandes resultados.

18.2. PRODUCTIVIDAD: GESTIONA LA ENERGÍA, NO EL TIEMPO

Hábitos para gestionar la energía personal que aumentan la productividad y el bienestar.

18.3. FOCUS: AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN EN EL TRABAJO

Técnicas y pautas para realizar mejor las tareas de mayor complejidad o para hacer tareas mucho más rápido.



19. BIENESTAR DIGITAL

19.1. BIENESTAR Y DESCONEXIÓN DIGITAL

Comprender el efecto de la tecnología y las pantallas en tu salud física y emocional, y aprender a desarrollar y mantener hábitos tecnológicos saludables.

19.2. USAR LA IA COMO “PSICÓLOGO” O COACH: PRECAUCIONES Y USOS ADECUADOS

Aprender a usar la inteligencia artificial como herramienta de autoconocimiento de forma segura y efectiva. Este taller te enseñará a diferenciar sus usos adecuados y sus limitaciones, promoviendo una interacción responsable.

19.3. BIENESTAR DIGITAL Y PRODUCTIVIDAD

Cómo evitar un mal uso de la tecnología y utilizarla a tu favor para conseguir hacer más con menos esfuerzo.



20. VITAMINAS LITERARIAS

20.1. LOS 4 ACUERDOS, de Miguel Ruiz

Potencia tus relaciones y reduce conflictos. Cuatro pactos prácticos para comunicarte mejor y eliminar la carga mental.

20.2. HÁBITOS ATÓMICOS, de James Clear

Pequeños cambios, resultados extraordinarios. Aprende a romper patrones negativos y automatizar el éxito diario.

20.3. TUS ZONAS ERRÓNEAS, de Wayne Dyer

Cada vez más equipos están integrados por personas de distintos países y culturas. Este taller ofrece herramientas para comprender, respetar y aprovechar la riqueza de la diversidad cultural, convirtiendo posibles choques en oportunidades de aprendizaje, cohesión y creatividad colectiva.

20.4. LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA, de Stephen R. Covey

Un marco para la vida. Integra proactividad, disciplina y empatía para ser más efectivo, resolutivo y feliz día a día.

20.5. EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI, de Robin Sharma

Del estrés al equilibrio. 7 virtudes para gestionar tu mente, tiempo y energía vital en entornos exigentes.



Gimnasio[®]
EMOCIONAL
Soluciones artesanales

para

**Fundación
mapfre**