



Propuestas de formaciones y servicios



ALDEAN
DESARROLLO Y MINDFULNESS
una mirada diferente

Quienes somos

Somos un equipo de profesionales liderados por Almudena de Andrés cuyo objetivo es ayudar al Desarrollo y Bienestar de las empresas.

Somos expertos en programas de **Mindfulness para la gestión de ansiedad y el estrés** en las empresas, y en la formación de las denominadas “**habilidades blandas**” (comunicación, liderazgo, inteligencia emocional...).

¿**Qué nos diferencia?** Nuestra honestidad y profesionalidad. Nos comprometemos con todos nuestros proyectos y con nuestros clientes. Nos emocionamos, nos divertimos con ellos y hacemos que vean las cosas con **una mirada diferente**.

Metodología experiencial y práctica, en la que utilizamos las mejores herramientas didácticas para la integración del aprendizaje. Desde herramientas procedentes del teatro hasta herramientas derivadas del Coaching y la PNL.

Ofrecemos planes integrales de Bienestar y Salud, así como formaciones adaptadas a las necesidades de cada empresa.

Si algo de lo que se expone en este documento no te queda claro ponte en contacto con nosotros y te resolveremos tus dudas.

Aldean. Una mirada diferente.





Nuestros valores

- **Honestidad**

Cumplimos con lo que decimos. No hay letra pequeña en nuestros proyectos.

- **Compromiso**

Estamos comprometidos con nuestro proyecto y con el tuyo. Queremos lograr lo mejor para ti y tu empresa.

- **Profesionalidad**

Al igual que a ti nos gusta hacer bien nuestro trabajo

- **Experiencia**

Llevamos mucho tiempo dedicados a la formación. Colaborando con importantes entidades nacionales e internacionales.

- **Cualificación**

Nuestro equipo está altamente cualificado para ofrecer las formaciones y servicios con la máxima calidad.

- **Flexibilidad**

Nos adaptamos a tus necesidades y a los tiempos para ofrecerte lo que realmente necesitas.



Flexibilidad en las formaciones y servicios



Presencial



Online



Blended (presencial + online)



Experiencial



In-company

¿Cuál es tu crédito formativo?

La Fundae (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo) establece un crédito para la formación de todas las empresas cuyos centros de trabajo se encuentren ubicados en el territorio nacional y coticen por formación profesional.

Este crédito puede ser utilizado para la financiación de la formaciones que nosotros impartimos. La gestión de este crédito puede ser realizada por la propia empresa. Nosotros también disponemos de un **servicio para su gestión**. Si te interesa, pregúntanos.

$$\text{Crédito Fundae} = \text{Cotización por Formación Profesional del año anterior} \times \text{Porcentaje cotización según plantilla media del año anterior}$$



Formaciones y servicios

- Mindfulness para tu empresa
- Bienestar y salud integral en tu empresa
- Procesos de Coaching ejecutivo
- Liderazgo consciente y Gestión de equipos
- Dinamización, cohesión y creatividad de equipos
- Comunicación e Inteligencia Emocional
- El sueño y el descanso

Mindfulness para tu empresa

- **Talleres y seminarios de Mindfulness**

Talleres y seminarios cortos con actividades prácticas de introducción a Mindfulness.

- **Cursos a medida de Mindfulness para empresas**

Cursos de Mindfulness adaptados a las necesidades de las empresas. *Medimos antes y después los cambios obtenidos.*

- **Programa estandarizado de Mindfulness MBCT adaptado a empresas**

Programa especializado en la gestión de la ansiedad y para la evitación de depresiones recurrentes. Es un programa de reconocimiento internacional, con resultados ampliamente avalados por estudios científicos. Recomendado por la guía NICE y el Sistema de Salud Español. *Medimos los resultados que se obtienen antes de iniciar y al finalizar la formación. **Cambios garantizados.***

- **Conferencias y ponencias sobre Mindfulness**

Conferencias sobre Mindfulness en Congresos y eventos sobre los beneficios de Mindfulness en el entorno laboral. Desmontando mitos sobre la práctica de Mindfulness

- **Sesiones individuales de Mindfulness para la gestión de la ansiedad y el estrés.**

*Profesores certificados a nivel internacional.



¿Cuál es el coste del estrés y de la ansiedad en tu empresa?

Estresores laborales	Manifestaciones de enfermedades
Más de la mitad de los 147 millones de trabajadores afirman que trabajan a <i>altas velocidades, con plazos ajustados</i> .	Un 13% de los trabajadores se quejan de dolores de cabeza
Más del 33% no pueden ejercer ninguna influencia en la <i>ordenación de las tareas</i> .	Un 17% de dolores musculares
Más del 25% no puede decidir sobre su <i>ritmo de trabajo</i> .	Un 20% de fatiga
Un 44% no tiene posibilidades de rotación.	Un 28% de « estrés » (41.160.000)
Un 50% realiza tareas repetitivas.	Un 30% de dolor de espalda
	Incremento Accidentabilidad

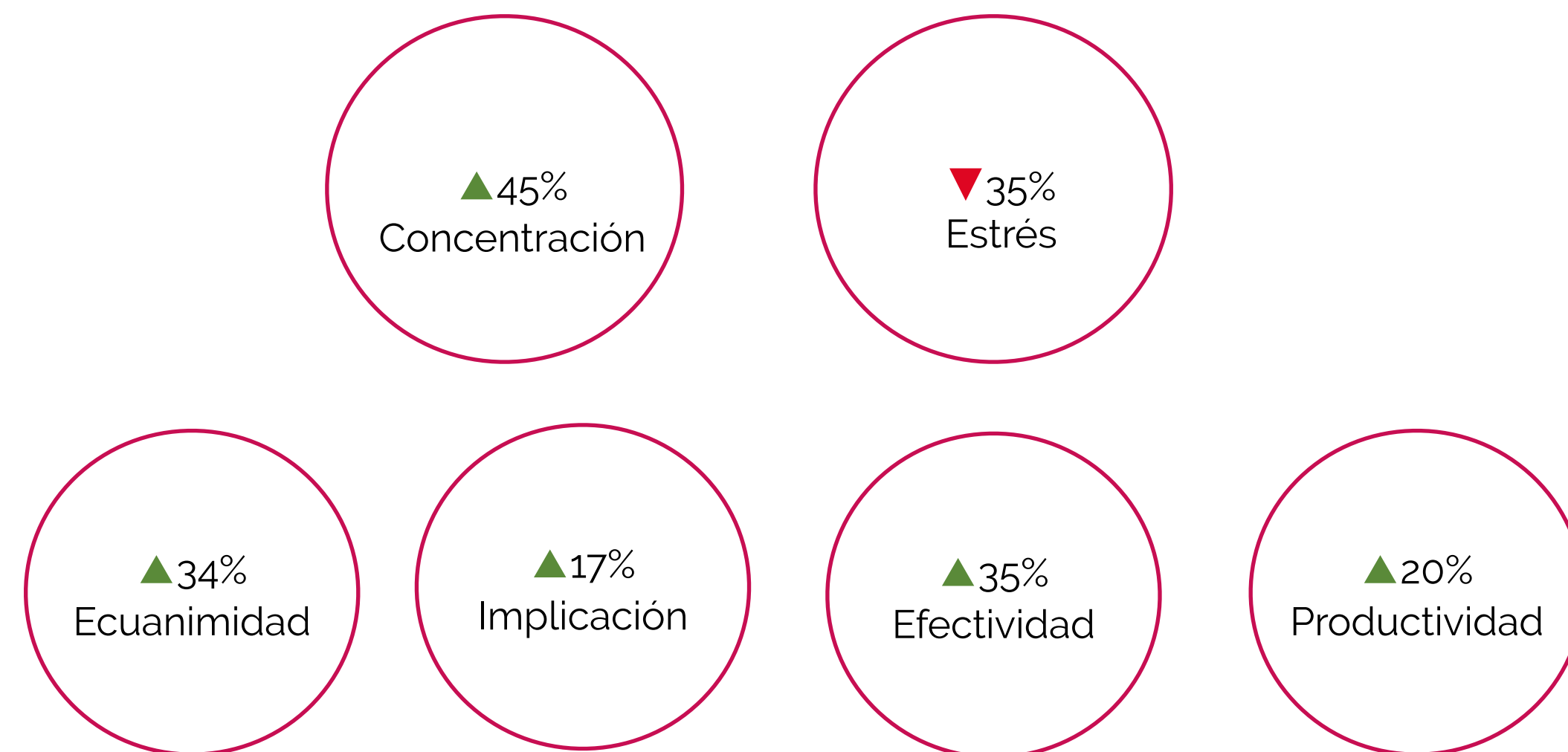
*Según un estudio de la Fundación Europea para la Mejora de la Condiciones de vida y del trabajo

La estimación de costes que origina el estrés relacionado con el trabajo apunta a **unos 20.000 millones de euros anuales**.

¿Cuál es el coste de todo esto en tu empresa?

Resultados de Mindfulness en el entorno laboral

¿Qué se consigue al practicar Mindfulness en la empresa?



¿Te gustaría aumentar la productividad en tu empresa y evitar errores atencionales?

Beneficios de Mindfulness en la empresa

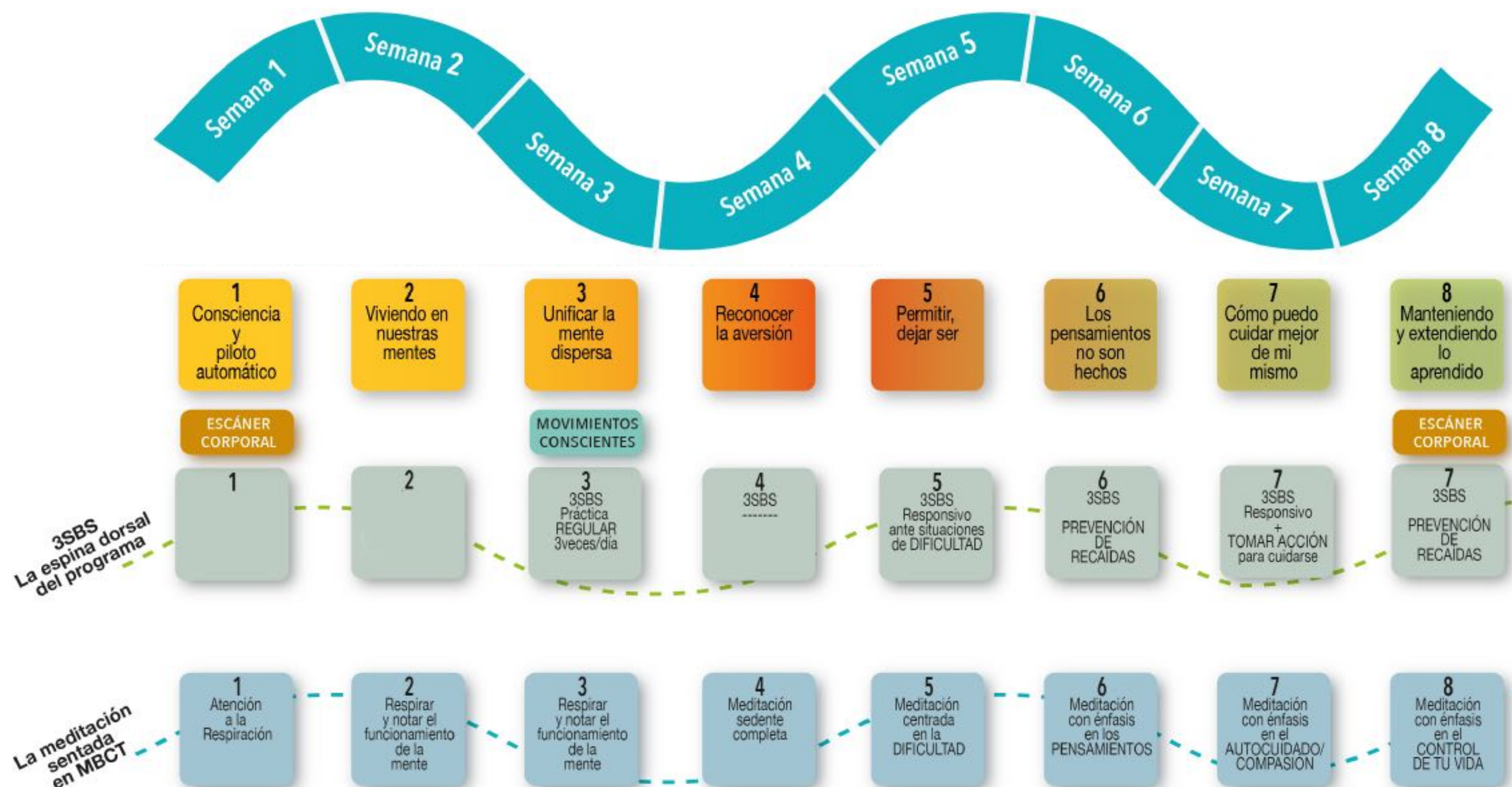
- Aumenta la capacidad de toma de decisiones.
- Se incrementa la capacidad de concentración y foco frente a una tarea.
- Mayor estabilidad emocional.
- Mejora de las relaciones laborales, tanto con compañeros como con los clientes.
- Mejora de la capacidad memorística.
- Claridad mental para la planificación y organización del trabajo.
- Incremento de la creatividad para la resolución de retos laborales.
- Disminución de la ansiedad y el estrés, así como de posibles depresiones.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Incremento de la intuición.
- Incremento de la capacidad de aprendizaje.
- Aumento de la energía vital.

¿Te gustaría disminuir el número de bajas en tu empresa?



Programa de Mindfulness MBCT

Adaptable en
tiempos y
horarios para
las empresas



Necesidad legal de promover el Bienestar en la empresa

- **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** del 8 de noviembre de 1995.
- **LPRL. Art 15, nº, d) y g).** Las obligaciones contenidas en el capítulo III de la LPRL son directamente aplicables al ámbito de los riesgos psicosociales.
- **RD 39/1997**, 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Prevención de Riesgos Laborales. (Artículos de 3 a 7, y Anexo VI) que remiten directamente al ámbito de los riesgos psicosociales.
- **Directiva 2003/88.** Art.34 a 38 del ET, de ordenación del tiempo de trabajo, definiendo las particularidades y requisitos exigibles por el trabajo nocturno o a turnos, así como a la carga de trabajo.
- **Marco Europeo** para la Gestión del Riesgo Psicosocial (*European Framework for Psychosocial Risk Management* (PRIMA-EP). Leka, Cox 8. Zwetsloot, 2008).

MINDFULNESS es la respuesta

Bienestar y Salud integral en tu empresa

Este plan incluye los siguientes elementos:

- **Plan de nutricional personalizado para cada empleado.**

Entrevista inicial con cada persona. Plan nutricional semanal adaptado a cada empleado según su situación inicial.

- **Formación para el cuidado físico adaptada al puesto de trabajo.**

Talleres de espalda, de postura, estiramientos básicos...

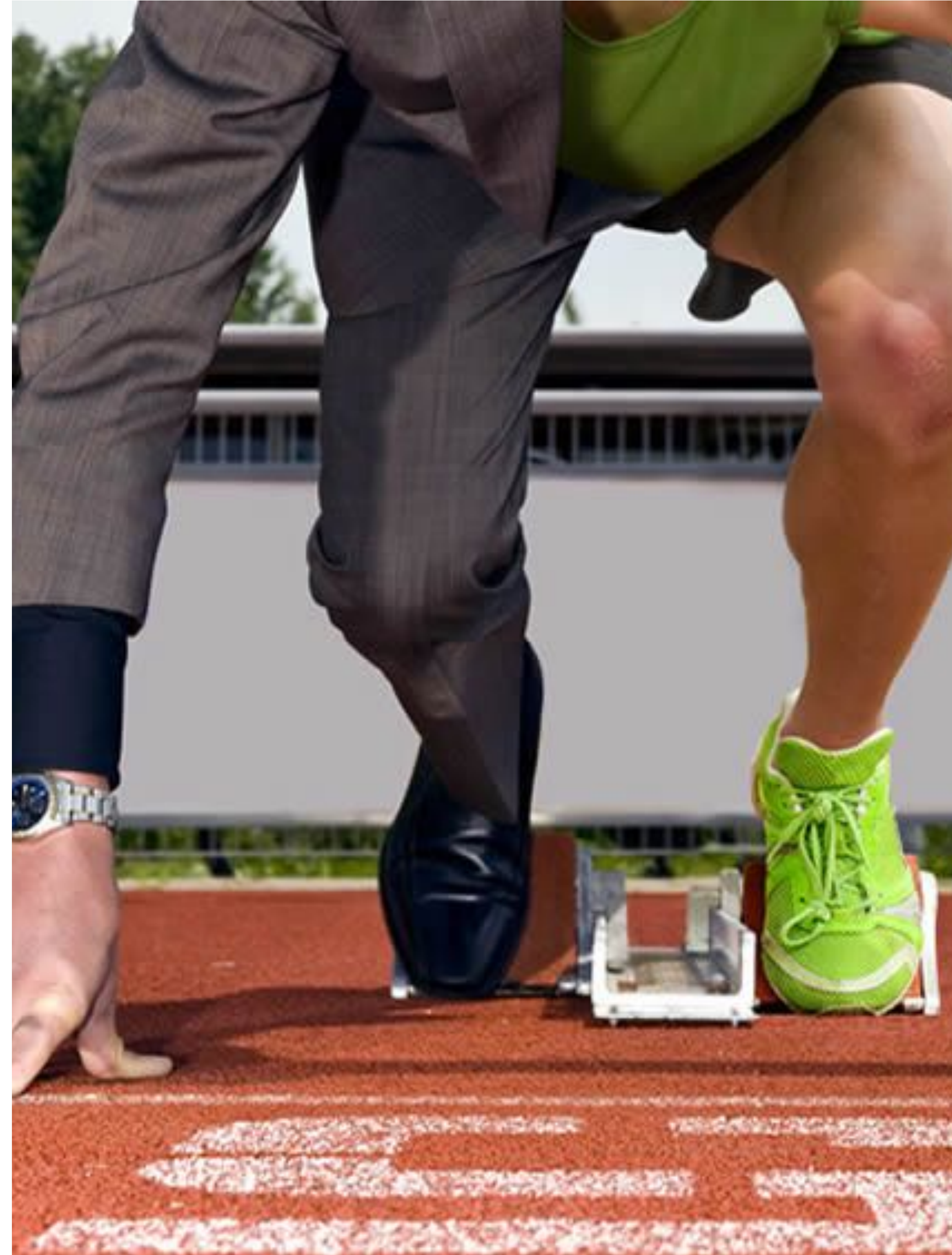
- **Plan de ejercicio físico semanal adaptado al puesto de trabajo.**

- **Formación y plan de seguimiento Mindfulness para la gestión de la ansiedad.**

Taller de formación básico de Mindfulness y prácticas semanales de Mindfulness para la gestión del estrés y la ansiedad.

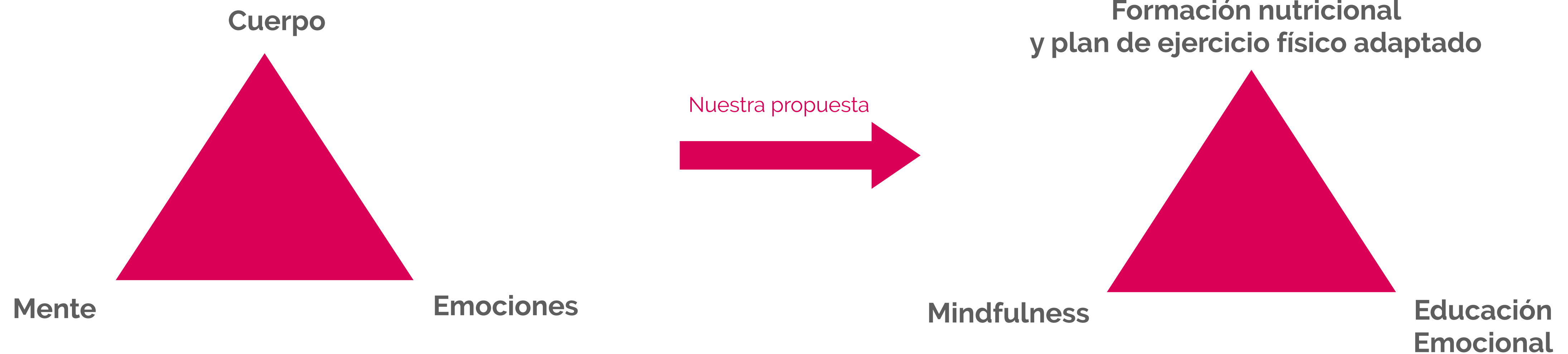
- **Formación en Inteligencia Emocional.**

Medimos los cambios que se obtienen del programa para visibilizar los resultados.



Elementos clave del Bienestar y la Salud

Existen tres pilares claves en la salud de una persona:



Beneficios de promover el Bienestar en la empresa

- Mejora del rendimiento de los empleados.
- Disminución de bajas laborales y por tanto reducción de costes derivados.
- Mayor sensación de bienestar y felicidad entre los empleados.
- Aumento del compromiso de los empleados al sentirse cuidados.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejora del ambiente laboral.
- Aumento de la capacidad de concentración en las tareas.
- Mayor capacidad para la resolución de retos laborales.



Necesidad legal de promover el Bienestar en la empresa

- **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales** del 8 de noviembre de 1995.
- **LPRL. Art 15, nº, d) y g).** Las obligaciones contenidas en el capítulo III de la LPRL son directamente aplicables al ámbito de los riesgos psicosociales.
- **RD 39/1997**, 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de Prevención de Riesgos Laborales. (Artículos de 3 a 7, y Anexo VI) que remiten directamente al ámbito de los riesgos psicosociales.
- **Directiva 2003/88.** Art.34 a 38 del ET, de ordenación del tiempo de trabajo, definiendo las particularidades y requisitos exigibles por el trabajo nocturno o a turnos, así como a la carga de trabajo.
- **Marco Europeo** para la Gestión del Riesgo Psicosocial (*European Framework for Psychosocial Risk Management* (PRIMA-EP). Leka, Cox 8. Zwetsloot, 2008.



Procesos de Coaching Ejecutivo

Un proceso de Coaching permite acompañar a los directivos en diversos aspectos, algunos de los cuales recogemos en este listado:

- Ayudar al ejecutivo para adaptarse a un nuevo cargo dentro de una organización por el cambio de estructura.
- Acompañar al directivo que conseguir un ascenso.
- Trabajar con directivos para modificar el estilo de liderazgo que le acarrea dificultades en sus relaciones con iguales, personales y con los clientes.
- Modificar el horizonte profesional de los ejecutivos.
- Mejorar la capacidad del ejecutivo en la gestión, visión global, desarrollo de equipos...
- Desarrollar habilidades directivas: comunicación eficaz, delegación, empatía, consecución de objetivos...
- Desarrollar un liderazgo más consciente.
- Incrementar su capacidad de resiliencia ante la incertidumbre en los actuales entornos VUCA.
- Enseñar a los directivos a acompañar a los miembros de su equipo en los procesos de transición.
- Y en general cualquier proceso de cambio o mejora para los ejecutivos.

*Coach certificados por AECOP y con una amplia experiencia



Liderazgo consciente y Gestión de Equipos

- **Yo, como líder**

Formación experiencial para el autoconocimiento. Reconocimiento de la autoimagen. Autoestima y Seguridad en uno mismo.

- **Herramientas de Gestión Emocional del líder**

Formación para reconocer las emociones que sientes y aprender a gestionarlas. Desarrollo de la Inteligencia Emocional Intrapersonal e Interpresonal.

- **PNL para Comunicarte con tu equipo**

Fundamentos de PNL (Programación Neurolingüística) para Comunicarte con tu equipo de manera eficaz y afectiva.

- **Comunicación No Violenta**

Aprende los Fundamentos de la Comunicación No Violenta para llegar mejor a tu equipo y lograr transmitir tu mensaje con claridad.

- **Negocia y vencerás**

Cada día está lleno de oportunidades para negociar. Conoce las técnicas que te permitirán alcanzar tus objetivos. La vida no se trata de conflictos, se trata de negociaciones.

- **Gestiona tu tiempo**

Logra organizar de manera eficaz tu tiempo y consigue el máximo rendimiento.



Dinamización, cohesión y creatividad de equipos

- **Construyendo los cimientos del equipo**

Sesión para la cohesión y conocimiento profundo de los miembros del equipo. Definición de los propósitos del equipo.

- **Descubriendo a los miembros del equipo**

Muchas veces se trabaja al lado de alguien y en realidad no se le conoce. Reconocimiento de los talentos de cada persona. Cuando conocemos a las personas está comprobado que los procesos son más fluidos y se alcanzan mejores resultados.

- **Desarrollo de la creatividad en grupo**

Aprender qué es ser creativo. Lo que nos limita y cómo desarrollar la creatividad para dar mejores respuestas ante los retos que se presentan cada día.



Comunicación e Inteligencia Emocional

- **Fundamentos de la Inteligencia Emocional. IE Intrapersonal.**

Aprender a reconocer lo que sientes en cada momento. Cómo gestionar tu ansiedad y estrés.

- **Inteligencia Emocional Interpersonal.**

Formación para reconocer las emociones que siento y aprender a gestionarlas. Desarrollo de la Inteligencia Emocional Interpersonal. Desarrollo de la Empatía.

- **Programación Neurolingüística en la Comunicación**

Mejora la comunicación con tus compañeros y clientes a través de la Programación Neurolingüística.

- **Vende tu producto con PNL. Elevator Pitch**

Utiliza las herramientas de PNL para Comunicar mejor lo que vendes. Aprende a hacer un Elevator Pitch.

- **Comunicación No Violenta**

Aprende los Fundamentos de la Comunicación No Violenta para llegar mejor a tu equipo y lograr que tu mensaje sea eficaz.

- **Negocia y vencerás**

Cada día está lleno de oportunidades para negociar. Conoce las técnicas que te permitirán alcanzar tus objetivos mediante la negociación.



El sueño y el descanso

Motor de la productividad. El descanso de calidad es la base de la toma de decisiones y la eficacia. La falta de sueño en el entorno laboral no solo aumenta el estrés, sino que incrementa en un **300% el riesgo de accidentes** y reduce drásticamente la capacidad de retención y el foco.

Ofrecemos formaciones específicas para equipos con alta carga mental y turnos exigentes:

- **Higiene del sueño para el alto rendimiento:** Técnicas para desconectar del entorno digital y mejorar el descanso reparador.
- **Masterclass "Cerebro descansado, empresa eficaz":** Herramientas prácticas para gestionar el cansancio cognitivo.
- **Talleres de Micro-descansos y Mindfulness:** Cómo recargar energía durante la jornada laboral.

