BAJO CERO
CLUB

Propuesta de intervención para mejorar el clima laboral SENA Armenia - Quindío

Responsable: Juan Jacobo Ramírez







Fecha 26/09/2024

Bajo Cero Wellness Club

- Bajo Cero es un centro de bienestar neurocientífico y holístico en el que trabajamos el factor mental, físico y emocional a través de un profundo proceso de transformación interior.
- Con la práctica de Mindfulness, coaching, Breathwork y Ice Therapy, logramos que las personas alcancen su mayor potencial .

• Método Bajo Cero

- Neuro Coaching
- Coaching Personal
- Balance mente, alma y cuerpo (ejercicio físico).
- Mindfulness
- Breathwork / Breathless
- Terapia de Hielo
- Cierre experiencial

María Cecilia Salgado



- Psicóloga con especialización en Ps. organizacional. UCC
- Ingeniero Industrial. UCC
- Esp. alta gerencia Universidad de los Andes Colombia.
- Gerente de recursos humanos con 20 años de experiencia en empresas como Ecopetrol, Union Fenosa, Houston Relyant, Endesa y Saint Gobain.
- Asesora de RRHH en: Pequiven, La Caridad, Synergy Group, Osde (arg.). Universidad Eseade.
- Coach Ontológico ICF Argentina.
- Exp. Mindfulness SMA Argentina.
- Life coach, Mindfulness trainner y breathwork and ice therapy certified En Australia.
- (Johanes Egberts, Sydney-Australia).

Sonia M. Encinozo



- Ingeniero en Información, por la Universidad Tecnológica del Centro UNITEC. 1990.
- Especialista en Gerencia. Mención Gestión de la Información, por la Universidad Tecnológica del Centro UNITEC. 2003
- 20 años de experiencia en la Consultoría de la Planificación Estratégica de Negocios, Gestión de Proyectos, Modelos de Negocio, Sistemas de Información y Esquemas de procesos y Auditorías de Sistemas y Financieras, en empresas del sector manufacturero y de bienes y servicios.
- 10 años de experiencia en Gerencia de Planificación y Control de Gestión Tecnológica y Gestión Ejecutiva de Recursos Humanos en el sector petroquímico.
- Certificada en Fundamentos ITIL V3 y en Service Level Management: ITIL Practitioner
- Coach Neurolingüística Certificada por Human Coaching Network (HCN) y por Coaching and Mentoring Internacional (CMI)
- Mentor Profesional Certificada por Human Coaching Network (HCN) y por Coaching and Mentoring Internacional (CMI)
- Diplomada en un Programa de Alta Gerencia en Programación Neurolingüística (PNL) certificada por IDEAR y el Centro de Extensión Profesional de la Universidad Central de Venezuela.

Programa de Formación

- Liderazgo Emocional
  - Desarrollo de Competencias de liderazgo
  - Pasión por los Resultados
  - Sinergia de Equipos
  - Manejo de estrés
  - Trabajo Bajo presión
  - Comunicación Emocional
  - Resiliencia, Foco y Visión
  - Test Psicológico para diagnosticar Estrés, ansiedad y depresión. (opcional).

- Alineación del equipo con la estrategia del negocio
  - Plan Estratégico y objetivos
  - Indicadores de Gestión.

Información Complementaria

- Científicamente está demostrado que a través del trabajo de Respiración o Breathless. Con la termogénesis o Ice Therapy, la práctica de Mindfulness y Psicología positiva, **podemos influir y cambiar** nuestro estado mental, nuestros pensamientos, nuestras emociones , nuestra sensaciones, la forma en que percibimos nuestro mundo, la forma en que nos vemos, en que hacemos y en que somos.
- En definitiva la forma en que vivimos.

Genesis neurocientífico del Breathwork y Ice therapy o termogénesis.

- **Breathwork y Ice Therapy**:
- Es una terapia para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, estimula la segregación de las hormonas que generan Serotonina, Oxitocina, Epinefrina y Norepinefrina entre otros.
- En conclusión Activa la neuro plasticidad y cambios en el cuerpo celular del cerebro, activa los neurotransmisores y el hipocampo donde se gestionan las emociones y mejora los niveles de atención cognitiva y mental.
- **Beneficios:** Manejo del estrés laboral y personal, gestión de las emociones, reduce la ansiedad, fortalece la resiliencia y el foco en los objetivos, genera claridad mental para la toma de decisiones .
- Fortalece el sistema inmunológico, activa la función cardiovascular, es un potente recuperador físico y mental para deportistas de alto rendimiento. Y en general potencia el performance laboral y personal.
- Fortalece el sistema inmunológico y reduce la inflamación en general.
- La termogénesis reduce y quema de células grasas para adelgazar y aumenta las catecolaminas.
- Una maravillosa terapia para el equilibrio Físico, mental y emocional.
- Taller practica activa de BW y IT. (tiempo….).

Neuro emoción: Psicología y Mindfulness.

- **Mindfulness**: es una técnica de salud mental y emocional para la gestión de nuestras emociones, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y que a través de la meditación se desarrolla la atención plena, estados de consciencia superiores y desarrolla la atención interior para controlar los pensamientos y emociones negativas que generan sufrimiento y disfunciones psicológicas y emocionales.
- Es un entrenamiento de la mente para lograr paz y serenidad.
- Es una terapia Psicológica y emocional positiva y de transformación personal.
- Desarrolla emociones elevadas como la gratitud, la compasión, el amor, el perdón y la ecuanimidad.
- Cambia la manera en que percibimos la vida y sus desafíos.
- Practica activa (tiempo)

Coaching Personal. (Viaje al interior de si mismo)

- Intervención Personal : Coaching (retos y desafíos personales).
- Con esta intervención logramos que cada integrante del equipo internalice y tenga un autoanálisis sobre su vida personal y que descubra sus oportunidades de mejora, que situaciones personales psicológicas y emocionales debería superar para avanzar..
- Descubrir sus propias fortalezas y tener un plan personal para su futuro, a través de la superación de sus miedos, inseguridades, bloqueos emocionales, psicológicos y mentales, para mejorar su autoestima mediante fortalecer su relación consigo mismo y con los demás.

Resultados e Impacto Económico en el negocio (TIR). *Tasa interna de retorno.*

- Mejora el clima organizacional
- Se crean ambientes de verdadero compromiso y sentido de pertenencia.
- Fortalece el liderazgo Emocional.
- Mejora la productividad, el desempeño, la comunicación, el trabajo en equipo.
- Crea círculos sanos y felices en el Trabajo.
- Como resultado impacta positivamente los estados financieros y operativos del negocio.

Inversión

Locación: Alquiler Espacio (salón y/o auditorio) infraestructura para la orientación de los 4 talleres para 25 personas (C/u). Auditorio o salón de cerrado para conferencias, con aire acondicionado, con sillas acolchadas, mesas y espacios para trabajo individual y grupal, que garantice la movilidad y comodidad de los asistentes dentro del mismo auditorio o salón, como también las condiciones para actividad física moderada, espacio no menor a 160m2, el espacio debe ofrecer a los asistentes (25), baterías sanitarias cómodas separadas por género , parqueaderos gratuitos durante el evento y fácil acceso, en zona urbana de la ciudad de Armenia, condiciones de infraestructura y locativas - referencia hotel 4 estrellas de oferta disponible en el perímetro urbano de la ciudad.

La formación se desarrollará en los cuatro temas, con una duración de 1 hora c/u de ellos, con un límite máximo de participación de 25 personas con inscripción previa (para un total 100 personas en toda la jornada) durante 1 solo día de trabajo completo.

Alimentación: Para las capacitaciones se deben entregar refrigerios tipo almuerzo (con dos opciones de menú (que incluya sopa o caldo , seco con 3 opciones de proteína (cerdo, res y pollo) y ensalada (verde y roja) o lo que se defina con el proveedor para la jornada.

Estación de café, aromática y agua (tenga disponibilidad para 200 unidades por cada producto), para la jornada.

Inversión

Item	DESCRIPCION	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Alquiler Espacio (salón y/o auditorio) infraestructura para la orientación de las 4 jornadas para 25 personas (C/u) (4 talleres de 1h c/u por jornada, por dos dias). Auditorio o salón cerrado para conferencias, con aire acondicionado, con sillas acolchadas, mesas y espacios para trabajo individual y grupal, que garantice la movilidad y comodidad de los asistentes dentro del mismo auditorio o salón, como también las condiciones para actividad física moderada, espacio no menor a 160m2, el espacio debe ofrecer a los asistentes, baterías sanitarias cómodas separadas por género , parqueaderos gratuitos durante el evento y fácil acceso, en zona urbana de la ciudad de Armenia, condiciones de infraestructura y locativas - referencia de oferta disponible en el perímetro urbano de la ciudad.La formación se desarrollará en los cuatro temas, con una duración de 1 hora c/u de ellos, con un límite máximo de participación de 25 personas con inscripción previa por jornada (para un total 100 personas en total de las 4 jornadas) durante los dos días de trabajo.	2	$ 2.250.000	$ 4.500.000
2	Para las capacitaciones se deben entregar refrigerios tipo almuerzo (con dos opciones de menú (que incluya sopa o caldo , seco con 3 opciones de proteína (cerdo, res y pollo) y ensalada (verde y roja) o lo que se defina con el proveedor para la jornada.	100	$ 20.000	$ 2.000.000

Inversión

3	Estación de café, aromática y agua durante cada jornada por los dos dias.	1	$ 660.000	$ 660.000
4	Taller Inteligencia Emocional (1 taller por jornada mañana y tarde por dos dias, con 25 personas c/u como máximo de aforo en cada taller para un total de 4 talleres). Este enfoque tiene por objetivo desarrollar la influencia de la Inteligencia Emocional de los colaboradores del SENA Regional Quindío, a partir de un modelo de intervención dirigido a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo, buscando como resultado la mejora de las relaciones de las personas en la organización, y por ende un incremento en los resultados laborales y productivos que se espera de ellos.	4	$ 700.000	$ 2.800.000
5	Taller Neuro Coaching (1 taller por jornada mañana y tarde por dos dias, con 25 personas c/u como máximo de aforo en cada taller para un total de 4 talleres) Es una disciplina innovadora que combina los principios del coaching con los descubrimientos y técnicas de la neurociencia. Esta charla explora cómo podemos aprovechar el poder del cerebro para impulsar el crecimiento personal y profesional. Desde la comprensión de cómo funciona el cerebro hasta la aplicación de estrategias prácticas para mejorar el rendimiento, esta charla ofrece una visión integral sobre cómo el Neuro Coaching puede transformar la manera en que abordamos nuestros objetivos y desafíos.	4	$700.000	$ 2.800.000

Inversión

6	Taller Introducción al Mindfulness: Cultivando la Atención Plena (1 taller por jornada mañana y tarde por dos dias, con 25 personas c/u como máximo de aforo en cada taller para un total de 4 talleres) La charla "Introducción al Mindfulness: Cultivando la Atención Plena" ofrece una visión general de los principios fundamentales del mindfulness y cómo puede aplicarse en la vida cotidiana para mejorar el bienestar emocional y mental. Durante la charla, los participantes aprenderán técnicas prácticas para desarrollar la atención plena, reducir el estrés y cultivar una mayor conciencia en el momento presente.	4	$700.000	$ 2.800.000
7	Taller La terapia de hielo (1 taller por jornada mañana y tarde por dos dias, con 25 personas c/u como máximo de aforo en cada taller para un total de 4 talleres) La terapia de hielo, o crioterapia, es una práctica que involucra la exposición controlada al frío y ha sido reconocida por sus múltiples beneficios para la salud física y mental. Originaria de las tradiciones de bienestar en climas fríos, esta técnica se ha popularizado en todo el mundo por su capacidad para aliviar el dolor muscular, reducir la inflamación, mejorar la circulación sanguínea y potenciar el sistema inmunológico. Además, la terapia de hielo contribuye a mejorar la calidad del sueño, reducir los síntomas de ansiedad y depresión, y estimular la liberación de endorfinas, mejorando así el estado de ánimo general.	4	$700.000	$ 2.800.000
TOTAL				$18.360.000

- El valor total de esta cotización es de diez y ocho millones trescientos sesenta mil pesos ($18.360.000.oo) m/cte.