MentalPar Group S.A.S

Calle 25 G # 2 w 18 Los Dujos

WhatsApp 3208121839 | info@mentalpargroup.com | https://www.mentalpargroup.com/co/

COTIZACIÓN DE SERVICIOS – TALLERES PSICOSOCIALES HOLÍSTICOS

Asunto: Cotización para el Programa Psicosocial para servidores judiciales

Fecha: 30 de mayo de 2025 Envío de la Cotización

Fecha Límite de Presentación: Lunes, 02 de junio de 2025

Dirigido a:

Dirección Ejecutiva Seccional de Administración Judicial de Neiva

Distrito Judicial de Florencia

Correos de contacto: hruizp@cendoj.ramajudicial.gov.co y
bsrhumnei@cendoj.ramajudicial.gov.co

Cordial Saludo,

En respuesta a su solicitud, presentamos a continuación nuestra propuesta de servicios para el "Programa Psicosocial que fomente el reconocimiento y cuidado de los servidores judiciales en las dimensiones: mental, espiritual, física y psicológica", dirigido a hasta 40 magistrados y demás servidores judiciales por taller.

Nuestro programa está diseñado para minimizar el impacto negativo y prevenir riesgos asociados, mejorar las competencias de los funcionarios y empleados, y adecuar ambientes laborales propicios que favorezcan las condiciones de salud, integrando metodologías de Coaching, Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal.

---

1. Resumen del Servicio

El programa consiste en la ejecución de 8 talleres (4 en Neiva y 4 en Florencia), con una duración máxima de 6 horas cada uno, enfocados en las cuatro dimensiones clave del

bienestar psicosocial: Mental, Espiritual, Física y Psicológica-Emocional. Cada taller incluirá la provisión de materiales didácticos, logística completa (lugar, audiovisuales, alimentación) y un equipo profesional cualificado.

---

2. Especificaciones Técnicas y Alcance del Servicio

Nuestro servicio comprende la totalidad de los requisitos técnicos descritos, asegurando una ejecución integral y de alta calidad:

- **Revisión Detallada de la Población:** Antes de la ejecución, se realizará una revisión exhaustiva de la población de impacto (cargos, número de participantes, datos de sistemas de vigilancia epidemiológica y batería de riesgo psicosocial) para personalizar el contenido y asegurar la relevancia del taller.
- **Logística Integral:** Asumiremos la provisión de los lugares adecuados para los eventos en Neiva y Florencia, incluyendo salas cómodas y propicias para el aprendizaje. Se garantizarán los medios audiovisuales necesarios (proyector, sonido, pantallas, equipos de cómputo, red de internet).
- **Alimentación Saludable:** Definiremos un menú saludable para el refrigerio y el almuerzo en cada taller, previa autorización del Supervisor del contrato.
- **Diseño y Planificación Detallada del Taller:**
  - Elaboración de un plan detallado y estructurado para cada taller práctico de 6 horas.
  - Definición clara del contenido y la estructura, abordando los temas centrales de cada dimensión.
  - Desarrollo de estrategias pedagógicas basadas en evidencia y un enfoque holístico que fomenten la participación activa y el aprendizaje significativo.
  - Creación y organización de materiales didácticos relevantes, efectivos y apropiados para la audiencia de servidores judiciales.
  - Adquisición y preparación de herramientas que faciliten la enseñanza y el aprendizaje dinámico.
- **Coordinación y Flexibilidad:** Establecimiento de fechas y horarios en coordinación con los servidores judiciales para garantizar la máxima asistencia. Flexibilidad para ajustar el contenido y la dinámica del taller según las particularidades y necesidades específicas del grupo de participantes.
- **Materiales de Apoyo al Participante:**
  - Libreta de Apuntes y Cartilla Guía: Cada participante recibirá una libreta de apuntes y una cartilla guía impresa con una orientación general de los temas presentados y una guía de trabajo para la aplicación en su vida diaria.

- **Material Descargable:** Se entregará material descargable para el reforzamiento autónomo, incluyendo: Tareas con metas relacionadas al enfoque holístico, mensajes motivacionales y de reflexiones mes a mes con proyección a un año.
- **Evaluación de Impacto:** Preparación de un cuestionario autoaplicado para recopilar información cuantitativa y cualitativa sobre el impacto de los talleres en los participantes, tanto en los temas tratados como en la metodología empleada.
- **Marco Legal y Confidencialidad:** Revisión y cumplimiento de la normativa local relacionada con la confidencialidad de la información y protección de datos.
- **Ejecución Presencial:** Realización de los talleres de forma presencial, siguiendo el plan establecido y haciendo uso de las estrategias pedagógicas diseñadas para asegurar la participación activa y facilitar un ambiente propicio para el aprendizaje y la reflexión.
- **Componente Administrativo y Gastos:** La cotización cubre el costo de todo el componente administrativo para el desarrollo de las actividades propias del contrato (informes, facturación, reuniones, papelería, EPP, equipos médicos, medios tecnológicos, etc.), así como todos los gastos relacionados con la ejecución del contrato (logística, materiales, personal, etc.).

---

3. Descripción de los Talleres por Dimensión (6 horas cada uno)

Cada taller integrará metodologías de Coaching, PNL, Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal para una experiencia transformadora.

A. Taller Mental: Cambio de Paradigmas

- **Objetivo:** Promover una mentalidad de crecimiento, innovación y adaptabilidad en los servidores judiciales, facilitando la identificación y transformación de patrones de pensamiento limitantes.
- **Contenido Propuesto:**
  - **Identificación de Paradigmas:** ¿Qué son los paradigmas y cómo influyen en nuestro desempeño laboral y personal? Detección de creencias limitantes.
  - **Herramientas de PNL para el Cambio:** Reencuadre de situaciones, anclajes para estados positivos, y técnicas para flexibilizar el pensamiento.
  - **Pensamiento Innovador y Creatividad:** Fomento de la generación de ideas y soluciones creativas a desafíos cotidianos.
  - **Gestión del Cambio:** Estrategias para afrontar y liderar el cambio en el entorno judicial.
  - **Coaching para la Claridad Mental:** Técnicas para enfocar la mente, mejorar la concentración y la toma de decisiones.

B. Taller Espiritual: Reconciliación – Paz

- **Objetivo:** Fomentar un ambiente de unidad, colaboración y propósito compartido, promoviendo la reconciliación personal y grupal para la construcción de entornos laborales pacíficos y armoniosos.
- **Contenido Propuesto:**
  - **Valores y Propósito:** Reconocimiento de los valores personales y organizacionales como base para la cohesión. Conexión con el propósito trascendente del servicio judicial.
  - **Empatía y Compasión:** Desarrollo de la capacidad de comprender y conectar con las perspectivas de los demás, facilitando la reconciliación.
  - **Comunicación Consciente:** Herramientas de Inteligencia Emocional para una comunicación que promueva la paz y evite conflictos.
  - **Liderazgo Transpersonal:** Cultivar un liderazgo que inspire y guíe hacia el bienestar colectivo y la armonía.
  - **Prácticas de Mindfulness y Conexión:** Ejercicios para fomentar la presencia, reducir el estrés y fortalecer el sentido de unidad.

C. Taller Físico: Autocuidado - Cuidado de la Salud

- **Objetivo:** Capacitar a los participantes en estrategias prácticas de autocuidado físico para prevenir el desgaste profesional, mejorar la energía y promover un estilo de vida saludable que impacte positivamente su desempeño.
- **Contenido Propuesto:**
  - **Diagnóstico de Hábitos:** Identificación de hábitos actuales y su impacto en la salud física y mental.
  - **Manejo del Estrés Físico:** Técnicas de relajación, respiración y pausas activas para reducir la tensión corporal y mental.
  - **Ergonomía en el Puesto de Trabajo:** Consejos prácticos para adaptar el entorno laboral y prevenir dolencias.
  - **Nutrición Consciente:** Principios básicos de alimentación saludable para mantener niveles de energía óptimos y mejorar la concentración.
  - **Importancia de la Actividad Física:** Motivación y estrategias para integrar el movimiento en la rutina diaria.

D. Taller Psicológico – Emocional: Salud Mental

- **Objetivo:** Fortalecer la inteligencia emocional, la resiliencia y las habilidades de gestión del estrés y las emociones, promoviendo una salud mental robusta en el entorno de alta demanda judicial.
- **Contenido Propuesto:**
  - **Inteligencia Emocional Aplicada:** Reconocimiento y manejo de las propias emociones y las de los demás en el ámbito laboral.

- **Resiliencia y Afrontamiento:** Desarrollo de la capacidad para superar la adversidad y adaptarse a situaciones difíciles.
- **Prevención del Burnout:** Identificación de señales de agotamiento y estrategias para el manejo del estrés crónico.
- **Comunicación Asertiva y Resolución de Conflictos:** Técnicas para expresar necesidades y manejar desacuerdos de manera constructiva.
- **Bienestar Psicológico:** Fomento de hábitos que promuevan una mente sana, incluyendo técnicas de PNL para fortalecer la autoestima y la autoeficacia.

---

4. Equipo de Trabajo Mínimo Requerido

Nuestro equipo cumple con las cualificaciones y experiencia exigidas para asegurar la calidad y efectividad de los talleres:

CARGO	CANT.	FORMACIÓN	EXPERIENCIA
Director de proyecto	1	Médico Psiquiatra o Psicólogo especialista en Medicina Laboral, Seguridad y Salud en el trabajo, psicología organizacional o neuropsicología clínica. (Contar con RETHUS y Tarjeta Profesional)	Seis (6) años de experiencia profesional relacionada
Profesionales para el desarrollo de los talleres (Facilitadores)	1	Profesional en ciencias sociales o humanas, certificado en Coaching mindfulness o Programación Neurolingüística (PNL), psicoeducación o neuropsicología laboral. (Contar con RETHUS y Tarjeta Profesional)	Cuatro (4) años de experiencia profesional relacionada
Auxiliar de apoyo para la convocatoria	1	Técnico en gestión de salud, administración en salud, auxiliar de enfermería o áreas de la salud o administrativas afines. (Registro RETHUS)	Un (1) año de experiencia laboral

---

5. Estructura de la Cotización por Taller (Valores a completar)

LOTE 1: TALLERES EN NEIVA

DESCRIPCIÓN	LUGAR	UNID.	V/UNITARIO (sin IVA)	IVA (si aplica)	V/TOTAL (con IVA)
1. Taller Mental: Cambio de paradigmas	NEIVA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
2. Taller Espiritual: Reconciliación – paz	NEIVA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
3. Taller Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud	NEIVA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
4. Taller Psicológico – Emocional: Salud mental	NEIVA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
TOTAL NEIVA					**$84.280.560 COP**

LOTE 2: TALLERES EN FLORENCIA

DESCRIPCIÓN	LUGAR	UNID.	V/UNITARIO (sin IVA)	IVA (si aplica)	V/TOTAL (con IVA)
1. Taller Mental: Cambio de paradigmas	FLORENCIA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
2. Taller Espiritual: Reconciliación – paz	FLORENCIA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP

3. Taller Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud	FLORENCIA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
4. Taller Psicológico – Emocional: Salud mental	FLORENCIA	01	$17.706.000 COP	$3.364.140 COP	$21.070.140 COP
TOTAL FLORENCIA					**$84.280.560 COP**

VALOR TOTAL DE LA PROPUESTA (NEIVA + FLORENCIA): $168.561.120 COP

---

6. Términos y Condiciones

- La cotización será presentada por valor unitario, discriminando el IVA, en el servicio que se encuentre gravado con este, (observar artículo 476 del Estatuto Tributario-Bienes excluidos).
- La Dirección Seccional determinará las cantidades a contratar de acuerdo con el presupuesto asignado.
- El presente valor cotizado incluye todos los costos asociados a la ejecución del contrato, incluyendo el componente administrativo, logístico, de personal, materiales, equipos y cualquier otro gasto necesario para el desarrollo óptimo de las actividades.

7. Vigencia de la Oferta

La presente cotización tiene una **vigencia de [180] días calendario** a partir de la fecha de su expedición. Transcurrido este periodo, los términos y precios aquí establecidos podrán ser sujetos a revisión y modificación.

8. Impuestos, Tasas, Estampillas y Demás Gravámenes

- Los valores presentados en esta cotización son **valores totales** que incluyen todos los costos directos e indirectos asociados a la prestación del servicio.
- **IVA:** Se ha discriminado el Impuesto al Valor Agregado (IVA) en el servicio que, según la legislación colombiana (observar el Artículo 476 del Estatuto Tributario), se encuentre gravado. Los servicios excluidos de IVA se presentarán sin este gravamen.
- **Otros Gravámenes:** El valor total cotizado **incluye cualquier otro impuesto, tasa, estampilla, contribución o gravamen** que sea aplicable por ley para la ejecución del

presente contrato, siendo asumidos en su totalidad por nuestra empresa. La Dirección Seccional solo realizará el pago del valor total pactado por las actividades ejecutadas, sin asumir costos adicionales por estos conceptos.

9. Transporte (Opcional)

- Como un servicio adicional, podemos ofrecer el transporte de los participantes desde un punto de encuentro designado (dentro de Neiva o Florencia) hasta el lugar donde se realizarán los talleres.
- **Este servicio incluiría:**
  - Alquiler de vehículos apropiados para el número de participantes.
  - Conductor(es) profesional(es).
  - Seguro de transporte.
- El costo de este servicio **no está incluido** en los valores unitarios de los talleres, y se cotizará por separado si la Dirección Seccional lo requiere.
  - **Costo por transporte (ida y vuelta) por taller en Neiva:** $500.000 COP
  - **Costo por transporte (ida y vuelta) por taller en Florencia:** $600.000 COP

Recomendaciones adicionales:

- **Alta calidad de los expositores, la personalización del programa, los materiales Premium y el ambiente de lujo.**
- **ITEM OPCIONAL: TALLERES EN CARTAGENA**
- **Contexto:** Nosotros podemos presenta una cotización para la realización de talleres psicosociales holísticos en la ciudad de Cartagena, aprovechando la infraestructura de nuestro aliado principal de MentalPar Group S.A.S. para la optimización de costos de alquiler de espacio.

Agradecemos de antemano su atención y quedamos a disposición para cualquier aclaración o ajuste requerido.

Atentamente,

Ricardo Andrés Paredes Trujillo

Sub – Gerente Regional

MentalPar Group S.A.S

Neiva, 20 de mayo de 2025

Propuesta de Programa Estratégico

“Despliega tu Potencial: Travesía en Cuatro Escalas Hacia el Bienestar Judicial”

🚀 Objetivo General:

Este programa se alinea con el Mega Propósito de empoderar a los servidores judiciales a través del autoconocimiento y el desarrollo de habilidades blandas esenciales (85% del éxito laboral), aplicando la metodología "Alza el Vuelo" 🦅🦜🕊️🦉 bajo el modelo conductual DISC, el coaching con enfoque "Inside-Out" y estrategias de PNL, para fortalecer su bienestar integral (mental, espiritual, físico, psicológico-emocional), potenciar sus competencias, mejorar el clima laboral y apoyar el Programa Psicosocial de la entidad.

🚀 Objetivos Específicos:

- Facilitar el autoconocimiento y la comprensión de los estilos conductuales (DISC "Alza el Vuelo").
- Promover la conexión con el propósito personal y el Metaliderazgo (liderazgo desde el ser).
- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Aplicar técnicas de PNL para gestionar emociones y cambiar creencias.
- Fomentar el autocuidado y la conciencia de la salud integral.
- Mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.
- Utilizar herramientas de coaching para establecer y lograr objetivos (SMART).

🚀 El Impacto Proyectado incluye:

✓ Fortalecimiento de la Salud Mental
✓ Incremento del Potencial y Desempeño
✓ Mejora del Clima Laboral y Relaciones Interpersonales
✓ Fortalecimiento de la Cultura Organizacional, Apoyo al Programa Psicosocial, y Generación de Resultados Sostenibles.

"Alza el Vuelo": Un Viaje de Transformación Integral para Servidores Judiciales

- **Metodología General:** Experiencial, participativa, basada en el enfoque "Inside-Out", con dinámicas individuales, grupales, coaching (ontológico, ejecutivo, de equipos), PNL, metodología DISC "Alza el Vuelo" y elementos de psicoeducación para conectar el *Ser* (autoconciencia, creencias, emociones, propósito) con el *Hacer* (comportamiento, desempeño, comunicación, interacción).

- **Fundamentos del Programa:**

❖ Metodología Principal: **"Alza el Vuelo"** 🦅🦜🕊️🦉 basada en el Modelo Conductual DISC; esta metodología especializada permite identificar y comprender los diferentes estilos de comportamiento, de personalidad y liderazgo, metaforizados en cuatro aves (Águila, Loro, Paloma, Búho). Se explora cómo cada estilo se comunica, reacciona, motiva y relaciona, lo cual es crucial para mejorar la comunicación efectiva, la escucha activa, el relacionamiento y el trabajo en equipo. Comprender nuestro propio estilo y el de los demás optimiza la interacción y el trabajo conjunto.

❖ Integración de Coaching (Ontológico, Ejecutivo, de Equipos): El coaching es un proceso de acompañamiento que busca potenciar el desarrollo personal y profesional a través del autoconocimiento, la reflexión y el establecimiento de metas. Se utilizarán técnicas de coaching ontológico para trabajar en el ser y el lenguaje, ejecutivo para el desarrollo de liderazgo y de equipos para fortalecer la colaboración y alcanzar objetivos comunes. El enfoque **Inside-Out** será fundamental, partiendo de que cada persona tiene los recursos para desarrollar su potencial y generar un cambio sostenible desde la conciencia personal.

❖ Estrategias de Programación Neurolingüística (PNL): La PNL ofrece un conjunto de técnicas para comprender y modificar la "estructura" aprendida de la conducta humana, utilizando el lenguaje y la codificación mental. Permite acceder a recursos internos, cambiar creencias limitantes, gestionar estados emocionales, mejorar la comunicación y fomentar la transformación personal. La práctica repetida de nuevas "programaciones" o pensamientos/comportamientos puede generar cambios neuronales y erradicar condicionamientos nocivos, lo que se alinea con principios de neuropsicología y psicoeducación sobre la plasticidad cerebral y el aprendizaje para el bienestar.

- **Enfoque en Dimensiones Clave del Bienestar:** El programa abordará las cuatro dimensiones interconectadas para un bienestar integral:

❖ Mental: Cambio de paradigmas y creencias limitantes. Se utilizarán técnicas de PNL para identificar la codificación mental asociada a creencias disfuncionales y construir nuevas, más funcionales. El coaching fomentará la reflexión sobre la percepción de la realidad y el cambio de enfoque hacia los recursos internos (Inside-Out).
❖ Espiritual: Reconciliación y paz interior. Abordar la importancia de cultivar estados mentales positivos como la paciencia, la tolerancia, la compasión, como antídotos para la cólera y el odio, que son cruciales para la paz mental. Las técnicas de PNL para la gestión emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional apoyarán este proceso, junto con ejercicios reflexivos para mejorar las relaciones interpersonales.
❖ Físico: Autocuidado y cuidado de la salud. Se destacará la conexión entre el bienestar psicológico y emocional y la salud física, señalando cómo las relaciones íntimas y el apoyo social impactan positivamente en la salud. Se enfatizará que el bienestar y la satisfacción son pilares para el rendimiento sostenido, promoviendo la conciencia sobre la importancia del autocuidado como base para un desempeño óptimo.
❖ Psicológico – Emocional: Salud mental. Este será un eje central. Se abordará el desarrollo de la inteligencia emocional para el autoconocimiento y la gestión de las emociones propias y ajenas. Se emplearán herramientas de PNL para liberar emociones negativas, combatir el estrés, la baja autoestima, la indecisión y el miedo. El coaching proporcionará el espacio seguro para la reflexión y el procesamiento de experiencias, buscando desarrollar una psicología humana sana e independiente de las circunstancias externas.

- **Actividades desarrolladas en la estructura del programa (8 talleres, 6 horas cada uno):**

Estructura Sugerida de los Talleres:

Se plantean como 4 talleres independientes, con un diseño que sigue un flujo del Ser al Hacer, construyendo sobre los aprendizajes de cada sesión, con módulos temáticos que se adaptan a grupos distintos en cada ciudad (Neiva, Florencia). La estructura propuesta por taller de 6 horas incluye:

Taller 1: Taller Mental_Cambio de Paradigmas (6 horas)

- **Foco:** Construir el propósito personal explorando la mente como creadora de nuestra realidad. Identificar y desafiar creencias limitantes. Comprender cómo nuestros pensamientos impactan nuestras emociones y comportamientos. Sentar las bases del enfoque "Inside-Out".
- **Metodologías Integradas:** Coaching Ontológico (cambio de perspectiva, cuestionamiento de interpretaciones), PNL (técnicas para cambio de creencias, reencuadre mental), Psicoeducación (función de pensamientos y creencias).

- **Módulo 1: El Poder del Inside-Out y el Metaliderazgo (3 horas)**

  - Construcción de propósito personal. Principios del enfoque Inside-Out: Los recursos están dentro de nosotros.
  - Introducción al Metaliderazgo/Liderazgo Transpersonal: Liderar desde el ser, los valores y la intención.
  - Coaching Ejecutivo: Preguntas poderosas para conectar con el propósito personal y organizacional.
  - PNL: Cambiando paradigmas y creencias limitantes con PNL.

- **Módulo 2: Conociendo mi Estilo "Alza el Vuelo" (DISC) y mi Potencial (3 horas)**
  - Actividad diagnóstica y reflexión sobre el estilo personal.
  - Introducción a la metodología "Alza el Vuelo" y los 4 estilos.
  - Dinámicas para reconocer los estilos en otros.
  - PNL: El lenguaje como herramienta para comprender mi realidad y mi potencial (sistemas representacionales, meta-modelo básico).

Taller 2: Taller Espiritual: Reconciliación – Paz (6 horas)

- **Foco:** Explorar la paz interior y la serenidad como base para la resiliencia y las relaciones armónicas. Abordar la reconciliación (consigo mismo y con otros) desde la comprensión y la aceptación (elementos del enfoque Inside-Out). Conectar el propósito personal con el profesional e institucional.

- ❖ **Metodologías Integradas:** Coaching Ontológico (propósito, valores, significado), Coaching de Equipos (armonía, relaciones, colaboración), Enfoque Inside-Out (recursos internos, comprensión), Psicoeducación (beneficios de la paz interior y el perdón).

- **"Cultivando la Serenidad"**: Introducción a prácticas sencillas para generar paz interior y gestionar la impaciencia o frustración. Meditación guiada y ejercicios de enfoque atencional (resonando con la necesidad de esfuerzo y tiempo para el cambio profundo). (Ser: Desarrollo de estados internos de calma).
- **"Puentes de Comprensión"**: Uso de la metodología DISC "Alza el Vuelo" para entender las diferentes formas de reaccionar y relacionarse. Reflexión (coaching) sobre cómo esta comprensión facilita la empatía, reduce juicios y abre caminos a la reconciliación en las relaciones laborales. (Ser: Comprensión de uno mismo y del otro; Hacer: Aplicar la comprensión para mejorar relaciones).
- **"El Legado que Quiero Dejar"**: Ejercicio de Metaliderazgo para definir el impacto deseado en su entorno de trabajo, conectando su propósito personal con la contribución al equipo y a la institución judicial. (Hacer: Proyectar el propósito en acciones concretas y el Metaliderazgo).

Taller 3: Taller Físico: Autocuidado – Cuidado de la Salud (6 horas)

- ❖ **Foco:** Reconocer la interconexión entre la salud física, mental y emocional. Identificar el impacto del estrés en el cuerpo y la productividad. Desarrollar hábitos de autocuidado como base para un bienestar sostenible.

- ❖ **Metodologías Integradas:** Psicoeducación (conexión mente-cuerpo, impacto del estrés), Coaching Ejecutivo (planificación de hábitos, gestión del tiempo relacionada con autocuidado), PNL (gestión de estados físicos relacionados con estrés), elementos de Neuropsicología Laboral (cómo el estado físico afecta el rendimiento cognitivo).

- **"Mi Mapa del Estrés"**: Actividad interactiva (Psicoeducación/Coaching) para identificar los síntomas físicos y emocionales del estrés y sus principales desencadenantes en el contexto laboral. (Ser: Autoconciencia del estrés).

- **"Energizando mi 'Ave"**: Reflexión guiada (Coaching) sobre los hábitos de autocuidado actuales (alimentación, sueño, ejercicio, descanso) y cómo se alinean (o no) con el bienestar y la capacidad de "Alzar el Vuelo". (Ser: Evaluación de hábitos).
- **"Mi Kit de Primeros Auxilios 'Anti-Estrés"**: Introducción y práctica de técnicas sencillas de PNL (ej. anclajes, respiración) y otras estrategias prácticas para gestionar el estrés en el momento y recuperar la calma y el enfoque. (Hacer: Aprender y practicar técnicas de gestión del estrés).
- **"Plan de Vuelo para mi Bienestar"**: Utilizando el modelo SMART y herramientas de planificación (coaching ejecutivo), cada participante crea un plan de acción concreto y medible para integrar hábitos de autocuidado en su rutina diaria.

Taller 4: Taller Psicológico – Emocional: Salud Mental (6 horas)

❖ **Foco:** Profundizar en la Inteligencia Emocional. Desarrollar la autogestión emocional y la conciencia social. Mejorar la comunicación asertiva y afectiva. Gestionar conflictos de manera constructiva. Fortalecer el trabajo en equipo. Integrar el conocimiento de los estilos DISC "Alza el Vuelo" para optimizar las relaciones.

❖ **Metodologías Integradas**: Inteligencia Emocional, PNL (gestión de estados, comunicación, rapport), Modelo DISC "Alza el Vuelo" (comprensión de estilos, comunicación adaptada, trabajo en equipo), Coaching de Equipos (sinergia, colaboración), Psicoeducación/Neuropsicología Laboral (bases de la interacción social y la regulación emocional en el trabajo).

- **"El Termómetro Emocional"**: Dinámica para explorar el rango emocional en el trabajo y la importancia de la aceptación y gestión de todas las emociones. (Ser: Reconocimiento emocional).
- **"Comunicación Alza el Vuelo"**: Combinar los estilos DISC con técnicas de PNL y coaching para mejorar la comunicación interpersonal. Ejercicios prácticos sobre escucha activa, empatía y lenguaje adaptado al estilo de la otra persona ("tratar a los colaboradores como necesitan ser tratados, según su 'ave'"). (Hacer: Practicar comunicación efectiva y adaptativa).

- **"Resolución de Conflictos con Inteligencia Emocional y DISC"**: Explorar los estilos de conflicto según DISC y aplicar técnicas de coaching y PNL para abordar desacuerdos de manera constructiva. Role-playing ("Conversaciones con mi Bandada" - adaptado) de situaciones de conflicto común en el ámbito judicial. (Hacer: Aplicar estrategias de resolución de conflictos).
- **"La Sinergia de la Bandada"**: Actividad de coaching de equipos utilizando el conocimiento de los estilos DISC para identificar las fortalezas y planificar cómo colaborar de manera más efectiva. (Hacer: Fortalecer el trabajo en equipo).
- **"Mi Compromiso de Bienestar Psicológico-Emocional"**: Cierre individual y grupal, con preguntas poderosas (coaching) y planificación SMART, para consolidar los aprendizajes y establecer compromisos claros para mantener y mejorar la salud mental y emocional y seguir aplicando lo aprendido en el Hacer diario. (Hacer: Compromiso y plan de continuidad).

MURAL DE LOS COMPROMISOS: Se desarrollará un mural que quedará visible en la Institución, donde los participantes escriben sus compromisos para aplicar.

PROPUESTA ECONÓMICA

DESCRIPCIÓN	LUGAR	UNID	V/UNIT	IVA	V/ TOTAL
1. Taller Mental: Cambio de paradigmas	NEIVA	O1	$ 10.924.370	$ 2.075.630	$ 13.000.000
2. Taller Espiritual: Reconciliación – paz		O1	$ 10.924.370	$ 2.075.630	$ 13.000.000
3. Taller Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud		O1	$ 10.924.370	$ 2.075.630	$ 13.000.000
4. Taller Psicológico – Emocional: Salud mental		O1	$ 10.924.370	$ 2.075.630	$ 13.000.000

DESCRIPCIÓN	LUGAR	UNID	V/UNIT	IVA	V/ TOTAL
1. Taller Mental: Cambio de paradigmas	FLORENCIA	O1	$ 15.126.050	$ 2.873.950	$ 18.000.000
2. Taller Espiritual: Reconciliación – paz		O1	$ 15.126.050	$ 2.873.950	$ 18.000.000
3. Taller Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud		O1	$ 15.126.050	$ 2.873.950	$ 18.000.000
4. Taller Psicológico – Emocional: Salud mental		O1	$ 15.126.050	$ 2.873.950	$ 18.000.000

Fase de Seguimiento:

•Impacto a indicadores: cotejar diagnóstico inicial de los indicadores focalizados vs los resultados arrojados al finalizar la totalidad de los talleres experienciales.
•Plan de Acción: implementar acciones de seguimiento como un WORKBOOK PERSONALIZADO para mantener el compromiso y el desarrollo de las actividades de los colaboradores. Talento Humano o el área encargada recogerá los workbook y premiará a los que desarrollen juiciosos todo el proceso.

Consideraciones Éticas:

•Confidencialidad: garantizar la confidencialidad de la información personal compartida durante el programa.
•Voluntariedad: asegurar que la participación sea voluntaria y que nadie se sienta presionado.
•Consentimiento Informado: obtener el consentimiento informado de los participantes antes de iniciar el programa.

Este programa estratégico puede convertirse en una experiencia transformadora para los colaboradores de la entidad. Estos cuatro talleres, con su estructura temática específica y la integración de las metodologías aplicadas en actividades experienciales del "Ser" al "Hacer", está diseñado para generar la transformación profunda y sostenible buscada, alineándose plenamente con el mega propósito, los objetivos y el impacto proyectado para los servidores judiciales.

Equipo de Trabajo:



Edna Piedad Montealegre Sastre

Fundadora y CEO de Metapraxis Consultores SAS.

Ingeniera Industrial, Especialista en Gerencia en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional y Coach certificada internacionalmente en Coaching Ontológico y Liderazgo, con una amplia trayectoria en Gestión de la Felicidad, Innovación y Fortalecimiento del Talento Humano Organizacional.

Experta en la aplicación estratégica de la metodología "Alza el Vuelo" (basada en el modelo conductual DISC), utilizándola como herramienta fundamental para mejorar la comunicación, el relacionamiento y desarrollar un liderazgo auténtico y efectivo en las organizaciones en Colombia.

A través de un enfoque "Inside-Out" y de Metaliderazgo, empodera a las personas y transforma la cultura organizacional para alcanzar su máximo potencial y generar resultados sostenibles y bienestar.



Janeth Vargas Zúñiga

Psicóloga y Especialista en Psicología Clínica y Magister en Educación. Es miembro del Colegio de Psicólogos de Colombia (COLPSIC). Amplia trayectoria y experiencia en intervención terapéutica y manejo de técnicas y estrategias de prevención y tratamiento de problemáticas personales y sociales. Experiencia en el área organizacional, incluyendo la identificación diagnóstica de conductas laborales y selección de personal. Trabajo en salud mental y atención en urgencias y hospitalización en instituciones médicas.

Experiencia como docente universitaria, tutora y jurado de proyectos de grado. Posee habilidades en resolución de conflictos, liderazgo y análisis sociales. Actualmente, ejerce como psicoterapeuta en consultorio privado y docente universitaria.

Edna Piedad Montealegre Sastre
Gerente
Metapraxis Consultores SAS
NIT. 901521957-7
Cel. 3017947541

Proveedor	NIT	Dirección	Email	Teléfono	Ciudad	Fecha
PROYECTANDO LIDERES CONSULTORE RH ZOMAC SAS	901544617-7	CALLE 20 # 11A-128 Florencia	direccion@proyectandolideres.org	3143873638 - 3236124635	Florencia	17/06/2025

COTIZACIÓN ACTIVIDADES PROGRAMA PSICOSOCIAL RAMA JUDICIAL FLORENCIA - VIGENCIA 2025

DISTRITO	Denominación	Ítem	Descripción	Cant. De asistentes	Actividades requeridas	Fecha y Horario	Vr. Unitario	Vr. Total
FLORENCIA	"Ejecución de las actividades del Programa para fomentar el reconocimiento y cuidado de los servidores judiciales en las dimensiones: mental, espiritual, física y psicológica desde una visión integral Distrito judicial de Florencia y Neiva"	1	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 1. Mental: Cambio de paradigmas	40	1	Por definir	$ 5.000.000	**$ 5.000.000**
		2	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 2. Espiritual: Reconciliación – paz	40	1	Por definir	$ 5.000.000	**$ 5.000.000**
		3	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 3. Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud	40	1	Diciembre	$ 5.000.000	**$ 5.000.000**
		4	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 4. Psicológico – Emocional: Salud mental	40	1	Por definir	$ 5.000.000	**$ 5.000.000**
						SUBTOTAL (ANTES DE IVA)		$ 20.000.000
						VALOR IVA		**$ 3.800.000**
						VALOR TOTAL		$ 23.800.000

En este espacio puede incluir información importante para tener en cuenta al momento de la cotización; por ejemplo, puede aclarar cuál es el tiempo de vigencia, impuestos, tasas, estampillas y demás gravámenes que se incluyen, etc.

NOTA:

Tener en cuenta los requisitos técnicos descritos en la solicitud de cotización.

Proveedor	NIT	Dirección	Email	Teléfono	Ciudad	Fecha
Proyectando Líderes Consultores RH	901544617-7	Calle 20 # 11a-128 Barrio la Inmaculada	direccion@proyectandolideres.org	3236124635 - 3143873638	Florencia	24/06/2025

COTIZACIÓN ACTIVIDADES PROGRAMA PSICOSOCIAL RAMA JUDICIAL NEIVA Y FLORENCIA - VIGENCIA 2025

DISTRITO JUDICIAL	Denominación	Ítem	Descripción	Cant. De asistentes	Actividades requeridas	Fecha y Horario	Vr. Unitario Mensual (Sin IVA)	Vr. Total Mensual
NEIVA	"Ejecución de las actividades del Programa para fomentar el reconocimiento y cuidado de los servidores judiciales en las dimensiones: mental, espiritual, física y psicológica desde una visión integral Distrito judicial de Florencia y Neiva"	1	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 1. Mental: Cambio de paradigmas	40	1	Por definir	$ 12.000.000	**$ 12.000.000**
		2	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 2. Espiritual: Reconciliación – paz	40	1	Por definir	$ 12.000.000	**$ 12.000.000**
		3	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 3. Físico: Autocuidado - Cuidado de la salud	40	1	Diciembre	$ 12.000.000	**$ 12.000.000**
		4	Taller para fomentar el reconocimiento y cuidado de la salud mental de los servidores judiciales a través de herramientas como la Programación Neurolingüística (PNL), Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal. Tema 4. Psicológico – Emocional: Salud mental	40	1	Por definir	$ 12.000.000	**$ 12.000.000**
SUBTOTAL (ANTES DE IVA)								$ 48.000.000
VALOR IVA								**$ 9.120.000**
VALOR TOTAL								$ 57.120.000

En este espacio puede incluir información importante para tener en cuenta al momento de la cotización; por ejemplo, puede aclarar cuál es el tiempo de vigencia, impuestos, tasas, estampillas y demás gravámenes que se incluyen, etc.

NOTA:

Tener en cuenta los requisitos técnicos descritos en la solicitud de cotización.