

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Plenitud crea un programa integral para contribuir con el bienestar de las personas y empresas afiliadas como parte de nuestros beneficios, conformando un portafolio que comprende conferencias, talleres educativos y acompañamiento en el proceso de duelo.

Queremos ser parte de la formación del personal de tu empresa.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL



| | |
|-------------------------------------|--|
| Consultorio Psicológico | Se brinda asesoría psicológica relacionada con cualquier tipo de situación para las empresas y las personas afiliadas a Plenitud, de manera presencial en las instalaciones de la empresa afiliada o de forma virtual. |
| Taller de duelo | Generamos un espacio donde un grupo de empleados en situación de duelo y pérdida, aprendan a enfrentar esta experiencia de forma sana y constructiva. |
| Ritual de duelo | Cuando fallece un empleado, se realiza un ritual terapéutico para el personal más afectado por esta pérdida. |
| Asesoría de apoyo en duelo | Se brinda asesoría psicológica en duelo por el fallecimiento de un familiar o mascota, de manera presencial o virtual. |
| Asesoría psicológica virtual | Se brinda asesoría psicológica relacionada con cualquier tipo de situación, en las instalaciones de Plenitud y/o vía telefónica, Skype o Whatsapp. |
| Talleres y conferencias | Se brinda capacitación en temas de calidad de vida, manejo de duelo y salud mental. Esta modalidad de educación es informal y no conduce a título o certificado de aptitud ocupacional, sino a una constancia de asistencia. |

CONFERENCIAS Y TALLERES (Virtuales)

TEMA EDUCATIVO

| Tema | Objetivo |
|---|---|
| Manejo del tiempo | Identificar las causas de la pérdida del tiempo y encontrar estrategias para combatirlo. |
| La vida en pareja: Un compromiso vital | Favorecer los vínculos que unen las parejas a través de la reflexión en los compromisos que establecen cuando deciden unirse. |
| Descubriendo la resiliencia | Reflexionar sobre lo que se debe hacer cuando se enfrentan momentos difíciles, buscando sobreponerse. |
| La comunicación | Identificar los obstáculos más comunes en la comunicación y rescatar elementos que contribuyan a que sea efectiva y afectiva. |
| Cambios en el ámbito laboral | Promover estrategias que favorezcan la adaptación a los cambios que se viven en la empresa. |
| Manejo del estrés | Fortalecer estrategias para el sano afrontamiento de experiencias estresantes. |
| El arte de cumplir los propósitos | Favorecer el desarrollo de estrategias que permitan el cumplimiento de propósitos, planes y proyectos en la vida. |
| Prevención de la drogadicción | Sensibilizar frente a cómo potenciar los factores de protección y reducir el impacto de los factores de riesgo en la prevención de la drogadicción. |
| Valores que valoras | Propiciar un espacio de reflexión en torno a los valores organizacionales o valores y contra valores presentes en la vida de los seres humanos. |

CONFERENCIAS Y TALLERES (Virtuales)

TEMA EDUCATIVO

| Tema | Objetivo |
|----------------------------|---|
| Gimnasia mental | Sensibilizar frente a importancia de estimular el cerebro a fin de mejorar su funcionamiento y reducir el riesgo de enfermedades asociadas. |
| Hábitos de vida saludable | Promover actitudes y comportamientos que favorezcan hábitos de vida saludables y mejoren la calidad de vida. |
| Actitud de servicio | Favorece la actitud de servicio, fomentar los valores, actitudes y acciones hacia un servicio cálido y humano |
| Manejo de los sentimientos | Proponer estrategias para gestionar sanamente las emociones. |
| La vida en familia | Fortalecer estrategias para la sana convivencia en familia. |
| Trabajo en equipo | Beneficios del trabajo en equipo y como contribuir a él. |
| El líder soy yo | Comprender el rol como líder de la actividad laboral y su engranaje en el liderazgo empresarial |
| Manejo de la ansiedad | Comprender las causas de la ansiedad y brindar herramientas para el adecuado manejo. |
| Resolución de conflictos | Reconocer e identificar porqué suceden los conflictos y que se debe hacer frente a ellos para que sean constructivos. |



Se brindan conferencias o talleres de manera virtual o presencial a nuestras empresas afiliadas, con una duración de una (1) hora y previa solicitud al asesor, con mínimo diez (10) días hábiles.

CONFERENCIAS Y TALLERES (Virtuales)

TEMA DUELO

| Tema | Objetivo |
|---------------------------|--|
| Camino a la madurez | Encontrar un sentido a las pérdidas que viven los seres humanos. |
| Cuidados durante el duelo | Brindar herramientas para el cuidado durante el proceso de duelo. |
| Camino a la recuperación | Brindar estrategias de afrontamiento que favorezcan el proceso de recuperación del equilibrio tras la pérdida de un ser querido. |

PROTÉGETE Y DISFRUTA DE TODOS LOS BENEFICIOS

Solicita tus citas en nuestras líneas de atención



Celular
313 604 15 30
(604) 448 55 00
Línea nacional
01 8000 945 222

www.grupoplenitud.com



CONFERENCIAS Y TALLERES (Presenciales)

| Tema | Objetivo |
|---------------------------------|---|
| Rumbo terapia | Liberar las tensiones y el estrés con el fin de mejorar la concentración y producción. |
| Pintura para el alma | Encontrar un espacio de auto observación para cultivar el bienestar y la armonía. |
| Manejo del estrés | Fortalecer estrategias para el sano afrontamiento de experiencias estresantes. |
| Ruptura de creencias limitantes | Identificar y transformar las creencias limitantes en el subconsciente para potenciar la mejor versión del equipo de trabajo. |

CONVENIOS

essencial
Centro Psicológico

Descuentos entre el 28% y 50% en atención psicológica presencial y virtual, terapia, psiquiatría, neuropsicología, fonoaudiología, talleres y capacitaciones. Celular 305 278 49 28



Descuento del 10% en Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Celula 311 381 16 80

