

# PROGRAMA EMPLEAD@ CONSCIENTE

Un nuevo beneficio social  
para el emplead@

---

Te has preguntado alguna vez,

¿Cómo puedo aumentar la productividad del equipo desde un punto de vista consciente?

¿Qué es la productividad consciente y cómo ayuda a reducir el estrés laboral?

¿Cómo puedo aumentar el engagement con un programa integral?

Si es así, te invito a seguir leyendo,...

Este es un programa dirigido a:

**Empresas conscientes que quieran ayudar a sus empleados a ser más conscientes:**

*Consigo mismos.*

Personas responsables de sus vidas y por tanto de sus pensamientos, emociones y acciones, que saben canalizar su energía hacia el logro de resultados en sintonía con su propia expresión creativa.

*Con otros.*

Personas que forman parte de un equipo que trabaja coordinado para lograr un objetivo común, respetando sus propios valores y los de otros.

*Con la organización.*

Personas que forman parte de un sistema armónico donde cada uno tiene su lugar y aporta su propia esencia a la organización para el beneficio común.

## Objetivo del programa:

Introducir en la organización la productividad consciente ofreciendo al empleado un beneficio social encaminado a cultivar la conciencia sobre sí mismo, la organización y el entorno, para tener una vida personal y profesional más plena y equilibrada.

## Propuesta del programa:

Trabajar en 4 dimensiones:

Cuerpo  
consciente

Respiración  
consciente

Ser  
consciente

Ser consciente  
en un sistema  
organizativo

A través de diferentes prácticas basadas en la  
ciencia milenaria del YOGA

Si estás buscando un **nuevo beneficio social**, que englobe un programa integral basado en la ciencia yóguica, diseñado específicamente para las empresas, encaminado a lograr estos beneficios:

Mejorar la salud del empleado

Generar espacios de trabajo armónicos

Mejorar el clima laboral

Aumentar la productividad

Aumentar el engagement

Mejorar la marca como empleador

Reducir el absentismo

Cultivar valores de respeto, empatía y resiliencia

Cultivar la productividad consciente



**Contacta:**

**Elena Fernández**

**[elenafernandez.yogaintegral@gmail.com](mailto:elenafernandez.yogaintegral@gmail.com)**

---