

WORK IN NATURE

RETIROS CORPORATIVOS

ESCAPADAS EN EQUIPO

BöWee

LOS RETIROS TIENEN UN FUERTE PODER PARA FORTALECER A LA EMPRESA

¿DESEAS ENFOQUE PARA UN PROYECTO?

¿Debes definir la estrategia para el siguiente año?

¿Tienes un equipo remoto y deseas que se conozcan a nivel personal para generar cohesión?

¿TE HAS SENTIDO ALGUNA VEZ QUE ESTÁS DESCONECTADO DE TU EMPRESA?

¿ESTÁS DESILUSIONADO Y COMO SIN DIRECCIÓN NI RUMBO?

¿BLOQUEADO/A ANTE QUÉ ACCIONES IMPLEMENTAR?

¿TRABAJAR MÁS EN LO URGENTE QUE EN LO IMPORTANTE?

¿ESTADOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD?

PUES BIEN, PARA ESTO SIRVE HACER UN RETIRO EMPRESARIAL, PARA DEDICAR TIEMPO DE CALIDAD A TU EMPRESA Y PENSAR EN LO IMPORTANTE EN LUGAR DE LO URGENTE

RECONECTAR CON LA NATURALEZA, PARA CONECTAR CON NUESTRO CUERPO, MENTE Y EMOCIONES.

¿QUE BENEFICIOS APORTA "ESCAPADAS EN EQUIPO BÖWEE"?

- MOTIVACION
- COHESIÓN DE GRUPO
- INTEGRACIÓN DEL EQUIPO
- RESILIENCIA
- TRABAJO EN EQUIPO
- GESTIÓN DE CONFLICTOS
- APRENDER A RESPIRAR
- DESPIERTA TU SENSIBILIDAD CORPORAL
- LIBERAS ESTRÉS Y ANSIEDAD
- AUTOESTIMA
- ESTIMULAR LA CREATIVIIDAD
- CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL
- EQUILIBRIO TRABAJO Y VIDA
- UNIÓN, EMPATÍA Y TRABAJO DE LOS INTEGRANTES DE UNA COMPAÑÍA.



Un retiro de equipo es, esencialmente, una reunión de todos los miembros de una empresa, fuera de la oficina con intención de trabajar, pero también dedicar parte del tiempo al ocio para favorecer las relaciones entre los miembros de dicho equipo.



Böwee

Programa

09:30

RECEPCIÓN Y BIENVENIDA

Presentación y breve discurso personal
Planteamiento del Retiro "Escapadas en Equipo" BoWee

10:00

MEDITACIÓN ORGÁNICA

Hay muchos tipos de meditación, en este caso, nos introduciremos en el conocimiento de nuestro organismo, seremos conscientes de nuestros órganos internos y daremos pautas para poder liberarlos de tensión almacenada, tanto física como emocional.

11:00

MERIENDA CONSCIENTE CON PASEO

Aprovecharemos para pasear por nuestra finca, y poder oler, ver, sentir, vibrar con toda la vegetación que nos rodea, así como los animales y arboles frutales, cerezos, vides, olivos y demás, practicando la Atención plena con nuestros 5 sentidos.

11:30

LIMPIEZA MUSCULAR

Trabajaremos nuestra parte musculo-esquelética de una manera libre, armónica y sencilla, para limpiar las tensiones físicas y los acortamientos musculares que nos ocasionan nuestros malos hábitos y nuestros problemas emocionales.

12:30

CLASE MAGISTRAL DE NUTRICIÓN HOLÍSTICA

Entenderemos la alimentación como un todo, involucrando aspectos físicos y emocionales, qué representa una alimentación basada en lo más natural y que nos aporta lo justo y necesario para mantener una calidad de vida optima.

14:00

ALMUERZO SALUDABLE Y CONSCIENTE

Nuestra nutricionista Jeanette de Buck, nos cocinará unos platos exquisitos y saludables. Disfrutaremos de los sabores y texturas, convirtiendo el momento de la comida en un descanso para la mente.

15:00

DESCANSO

Se recomienda un paseo por los alrededores, visita a la cascada y el inmenso cortado de los Cahorros (Monachil)

15:30

DANZATERAPIA

Una experiencia vivencial en la que conectaremos Mente, Cuerpo y Corazón, a través de la música, para conseguir beneficios físicos, cognitivos y emocionales

16:30

TALLER VIDA LABORAL PLENA (Happy Ending)

Claves para una vida más feliz, Trabajaremos el Empoderamiento, la Motivación laboral a través de Dinámicas de Grupo

18:00

DESPEDIDA Y CLAUSURA DEL RETIRO

*Los horarios son aproximados y podrán ser modificados

Tf. 666/937716

LUGAR:
CORTIJO ALEGRÍA
LOS CAHORROS (MONACHIL)
IMPARTIDO POR:

BoWee

GRANDES PROFESIONALES EN LA MATERIA: Fisioterapeutas, Nutricionistas, Instructores de yoga, Expertos en I.E

