

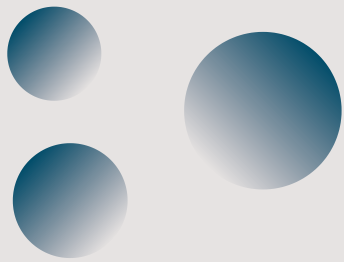
# Talleres

TALLERES EDUCACIÓN EMOCIONAL



# BöWee

Activamos el bienestar laboral



# Talleres

TEAM BUILDING

**TE OFRECEMOS UNA VARIADA OFERTA DE TALLERES Y ACTIVIDADES PARA GRUPOS Y EMPRESAS.**

Tenemos una oferta variada y profesional de talleres para empresas, donde mezclamos la **salud y el bienestar** de una manera dinámica y divertida, trabajando mente, cuerpo y emociones.

En **BöWee**, pensamos que la formación profesional y académica es muy importante para desarrollar una actividad profesional, pero no debemos descuidar la **formación física, mental y emocional** para poder tener un **estado de salud óptima** y poder rendir en nuestra actividad diaria.

Formamos a las personas para que puedan rendir EN SU TRABAJO, aumentar la **productividad**, la **motivación** y sobre todo incrementar la **Felicidad**.

## SOMOS CREADORES DE TALLERES

**¿ESTÁS INTERESADO/A EN HACER UN TALLER ESPECÍFICO Y PERSONALIZADO PARA TU EMPRESA?**

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS.

DINOS QUÉ TALLER ES EL QUE NECESITARÍAS PARA TU EQUIPO  
NOSOTROS LO CREAREMOS EXCLUSIVO PARA TI.

**TALLERES TOTALMENTE PERSONALIZADOS A LAS NECESIDADES DE LA EMPRESA**

## TALLERES BONIFICABLES AL 100%

**TODOS NUESTROS TALLERES PUEDEN BONIFICARSE A TRAVÉS DE LA FUNDAE CON LOS CREDITOS DISPONIBLES QUE DISPONE LA EMPRESA AL AÑO.**

# GESTIÓN DE LA ANSIEDAD EN EL TRABAJO



¿Sabes que es la Ansiedad?

¿sabes que repercusiones tiene sobre nuestra salud mental y física?

¿Has sentido algún dolor en el pecho que no te deja respirar con normalidad?

"DEJA QUE LA SALUD TE LA ENSEÑEMOS DESDE EL PUNTO DE VISTA MÁS PROFESIONAL Y PRACTICO"

"Aprende a ser tu propio psicólogo/a"

La Ansiedad en el trabajo es el estado de ánimo y la respuesta fisiológica de alarma de un trabajador al luchar ante una situación que nos provoca angustia y bloqueo tanto mental como emocional.

El nivel de estrés puede representar un elemento motivador en ámbito laboral, sobrepasarlo podría perjudicar tanto la salud del trabajador como el rendimiento laboral.

¿Cómo afecta la ansiedad laboral a tu trabajo?

las hormonas que están asociadas a los estados de ansiedad son, el cortisol, glucagón, prolactina, testosterona, la progesterona y los estrógenos, las cuales producen falta de memoria, alteración de la realidad, cambios de humor, irritabilidad, irascibilidad, mal estar en general.

En España actualmente el estrés o ansiedad en el trabajo conlleva el 30% de las bajas laborales



## IMPARTIDO POR:

LUIS MIGUEL NAVARRO

Director de BöWee  
Fisioterapeuta-osteopata  
Nutricionista  
Experto en terapia Manual

**BöWee**

Dirigido para Empresarios, Trabajadores y cualquier persona que haya sentido Ansiedad alguna vez en su vida

# TALLER

# MEDITACIÓN ORGÁNICA

EL PROGRAMA "MEDITACIÓN ENERGÉTICA BÖWEE"  
ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA DONDE APRENDERÁS A ENTRENAR  
TU MENTE A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN PLENA

"La meditación energética nos va a permitir conocer nuestros órganos internos, para saber cuando están sanos o enfermos, como poder revitalizarlos, es como llevar nuestros órganos vitales al gimnasio"

Existe la gran necesidad de cuidar, de energizar y de inspirar a las personas. De empujar hacia lo nuevo, lo grande y lo positivo.

"Revitalizar nuestro cuerpo de dentro afuera, implica ofrecer posibilidades de crecer personal y profesionalmente"

Este Programa incluye técnicas de Respiración Energética o Pranayamas, donde con una escasa inversión de tiempo, obtenemos cambios importantes en nuestro estado físico, mental y emocional, pudiendo gestionar nuestro nivel de energía de forma fácil y rápida, pero siempre desde la consciencia, de una manera saludable, sostenible y retadora al mismo tiempo.

## CONTENIDOS

### 1. CALMA Y FOCO

Calma la mente y pon foco en lo que estés haciendo

### 2. REVITALIZA

Descansa durante la jornada y recarga energía

### 3. EMOCIONES A TU FAVOR

No dejes que te desborden y entabla amistad con ellas

### 4. RELACIONES AUTÉNTICAS

Conecta con las personas de tu alrededor de una manera auténtica

### 5. LIDERAZGO COMPASIVO

La Compasión es una de las mejores prácticas para liderar con impacto

"APRENDERÁS A ENTRENAR TU MENTE  
PARA QUE SEA UNA HERRAMIENTA  
PODEROSA Y EFECTIVA,  
TOMES CONSCIENCIA DE TUS  
RECURSOS, ALCANCES MAYOR  
EQUILIBRIO EN TU VIDA, E INFLUYAS EN  
TU ENTORNO PERSONAL Y PROFESIONAL  
DE MANERA IMPORTANTE"

## ¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE CURSO?

- Conocerás lo que es la **Meditación** y el **Mindfulness** y cómo herramienta excelente para vivir y trabajar mejor
- Conocerás las bases de la Neurociencia para que entiendas cómo funciona tu cerebro y cómo impactan de manera extraordinaria las prácticas de meditación
- Aprenderás Diferentes **técnicas de Meditación** para que las apliques en tu vida diaria
- Aprenderás a ser **Emocionalmente Inteligente** y cómo la meditación desarrolla competencias emocionales imprescindibles hoy en día para ser un **profesional EXCELENTE**
- Conocerás las bases sobre las cuales se construyen **Relaciones Auténticas**, a ser Compasivo contigo y con los demás
- Aprenderás **técnicas de meditación** para conectar mejor con tus amigos/as, jefes/as o equipo
- A influir **positivamente** en tu entorno desde la Consciencia y la Compasión
- A **liderar tu vida** y tu proyecto profesional de una manera más Auténtica
- A darle un **sentido de Misión y Contribución** a tu trabajo

# BöWee

IMPARTIDO POR:

LUIS MIGUEL NAVARRO  
Director de BöWee  
Fisioterapeuta-osteópata  
Nutricionista  
Experto en terapia Manual

# MINDFULNESS

## ¿QUE ES EL MINDFULNESS?

MINDFULNESS SIGNIFICA "ATENCIÓN PLENA", ES LA CAPACIDAD DE ESTAR PLENAMENTE PRESENTE EN EL AQUÍ Y AHORA. LA ATENCIÓN PLENA PARA TENER CONSCIENCIA EN CADA COSA QUE HACEMOS Y EN CADA MOMENTO QUE VIVIMOS. IMPLICA ESTAR FOCALIZADO AL MÁXIMO, EVITAR LA DISPERSIÓN. CONCENTRAR TODA LA ENERGÍA Y RECURSOS EN LOS OBJETIVOS MARCADOS, UTILIZAR EL POTENCIAL CREATIVO QUE TENEMOS. EL ENTRENAMIENTO MINDFULNESS ES UNO DE LOS MEDIOS MÁS EFECTIVOS DISPONIBLES PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y LA ESTABILIDAD MENTAL.



## BENEFICIOS

PROTEGE EL CEREBRO DE ENFERMEDADES MENTALES.

AYUDA A DORMIR MEJOR

CONTRIBUYE A EVITAR EL SOBREPESO  
AYUDA A ENFRENTAR UNA ADICCIÓN

MEJORA EL SISTEMA INMUNITARIO

REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

INCREMENTO DE LA CAPACIDAD DE GESTIÓN EMOCIONAL

AUMENTA LA RESILIENCIA

MEJORA LAS RELACIONES INTERPERSONALES

TIENE EFECTOS ANTIDEPRESIVOS

MEJORA LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

CLARIDAD MENTAL PARA LA TOMA DE DECISIONES

POTENCIA LA CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

“EN EL MOMENTO EN QUE DEJES DE PENSAR EN LO QUE PUEDE PASAR, EMPIEZAS A DISFRUTAR DE LO QUE ESTÁ PASANDO”

IMPARTIDO POR:

LUIS MIGUEL NAVARRO  
DIRECTOR DE BÖWEE  
FISIOTERAPEUTA-OSTEOPATA  
NUTRICIONISTA  
EXPERTO EN TERAPIA MANUAL

**BöWee**

# YOGA EN LA EMPRESA

## ¿PORQUE YOGA EN LA EMPRESA?



El Yoga en el ámbito laboral, permite aumentar los **beneficios sociales** con una actividad realmente **positiva para la empresa** y el trabajador que, además, permitirá a este desenvolverse mejor en relación a su trabajo, con la empresa y con sus compañeros. **Mejorando su salud y estado de ánimo, previniendo el estrés, agotamiento, depresiones, dolencias físicas, etc.**

Con el **Yoga**, al **fortalecer el sistema inmunitario**, prevenir dolencias comunes (dolores de espalda y cervicales, el síndrome del túnel carpiano o el alto nivel de estrés) y **adoptar una postura correcta de forma consciente** (lo que evita trastornos derivados de malas conductas posturales), **se consigue la reducción de la incapacidad temporal que supone el 80% del absentismo laboral.**

LA PRÁCTICA DEL YOGA PERMITE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA LABORAL. DENTRO DE LA EMPRESA LOS RESULTADOS SON PRÁCTICAMENTE INMEDIATOS

### PROGRAMA VITALIDAD

Se combina diferentes técnicas de Hatha yoga, a través de la practica de posturas corporales (asanas) y estiramientos.

Esta practica va a despertarnos, despejarnos y activarnos durante todo el día; haremos que nuestra columna tenga un extra de movilidad para que la energía pueda fluir por todo el cuerpo. Aporta a los músculos firmeza y elasticidad.

Aumenta la capacidad pulmonar.  
Alivia y controla lesiones  
Reduce el estrés

### PROGRAMA REGENERADOR

Con técnicas de Relajación, la actividad cerebral disminuye al máximo, como si le hiciéramos un reset, recibiendo los beneficios de un completo descanso, Recomendado en periodos de gran volumen de trabajo y saturación mental.

### PROGRAMA ESPECIFICO

Clases dirigidas a Directivos o ejecutivos, con programas muy específicos, atendiendo a la situación personal de cada individuo. Muy apropiado para personas con lesiones leves y tensión muscular, Programas de desintoxicación y ajustes posturales especifico para evitar lesiones,,y mucho mas..

## BENEFICIOS

#### NIVEL FÍSICO

Favorece el correcto **alineamiento de la columna** vertebral, tonifica los músculos y **previene lesiones** de articulaciones, contracturas, dolores de cabeza y de espalda.

Aporta beneficios a los sistemas cardiovascular, nervioso, linfático, inmunológico y favorece el equilibrio glandular, disminuyendo y previniendo enfermedades.

#### NIVEL INTELECTUAL

Mejora la **concentración**, la capacidad de atención y la memoria, mejora el intelecto.

Aumenta el **rendimiento y la productividad**, no sólo a nivel laboral, sino en todos los aspectos de la vida del trabajador.

Ayuda a la **toma de decisiones** de forma más eficiente y estimulando su creatividad.

#### NIVEL EMOCIONAL

Reduce el **nerviosismo y el insomnio**, previene y ayuda a manejar las situaciones de **estrés** al mejorar la capacidad y calidad respiratoria.

Incrementa los niveles de energía. Aumenta los valores y el **sentido de responsabilidad**.

Genera un **ambiente de trabajo más armónico**, motivando a los empleados a trabajar más distendidos y que la jornada laboral sea más llevadera.



"DEJA QUE LA SALUD TE LA ENSEÑEMOS DESDE EL PUNTO DE VISTA MÁS PROFESIONAL Y PRACTICO"

# BöWee

IMPARTIDO POR:

Ana María Frías  
Profesora de Yoga  
Maestra de Reiki  
Colaboradora de  
BöWee

# ENTRENA TU FELICIDAD

EN EL TRABAJO



Las investigaciones dicen que los trabajadores Felices producen más y repercute en el éxito de la empresa

## ¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE TALLER?

- ¿Qué es la felicidad?
- Psicología Positiva
- Niveles de Felicidad
- Barreras de la Felicidad
- Felicidad sostenible y mayor bienestar
- Diseñar un Plan para vivir más el momento presente
- Empoderamiento para aumentar el nivel de felicidad sostenible



## CONTENIDOS

### TEMA 1. DEFINICIÓN DE FELICIDAD

Sus mitos y Creencias

### TEMA 2. COMPONENTES Y NIVELES DE LA FELICIDAD

### TEMA 3. EQUIPOS MÁS FELICES

Felicidad en el Trabajo

### TEMA 4. FELICIDAD Y SALUD

Beneficios de la Felicidad

### TEMA 5. LA CHULETA DE TU FELICIDAD SOSTENIBLE

Micro-hábitos para ser más feliz



#### IMPARTIDO POR:

Luciana Whizar Toscano  
Chief Happiness Officer  
Neuro-Communication Strategist  
Applied Language Coach for Professionals  
Neuro-Trainer & Life-Coach

BöWee

# COACHING & MENTORING

Success  
Direction



## ¿QUE ES EL COACHING?

Es un método muy vigente en la actualidad, el cual permite identificar a las personas sus propios límites y bloqueos mentales para así enfrentarse a ellos y pasar por un proceso de autosuperación. Este proceso permite a las personas saber quiénes son en realidad y qué es lo que quieren y les hace feliz en la vida y esta visión les permite tener más claro sus objetivos y metas para dedicar su tiempo a lo que es realmente importante en sus vidas.

## ¿COMO PODEMOS AYUDARTE?

Una persona feliz es un individuo productivo.

Una persona equilibrada, sin miedos, sin límites, que sepa comunicarse y gestionar sus propias emociones y la de las personas que le rodean, es un individuo que aparte de aumentar su efectividad y rendimiento en su trabajo puede establecer un liderazgo en cualquier aspecto de su vida. Una persona abierta y comunicativa es la que puede llegar a todo lo que se proponga en la vida.

## TEMATICAS

TEAM BUILDING (VALORES, EMPATÍA, MIEDOS..)  
GESTIÓN DEL STRESS  
ENGAGEMENT (MEJORAR LA ATENCIÓN AL CLIENTE, ACCIONAR A LOS CLIENTES PARA CONSEGUIR LA VENTA, AUMENTAR INTERACCIÓN ENTRE CLIENTE-EMPRESA  
COMUNICACIÓN EFECTIVA  
BURNOUT  
(SÍNDROME DE EMPRESARIO QUEMADO, GESTIONAR EL TIEMPO, EL ESTRÉS..)  
GESTIÓN EMOCIONAL E INTELIGENCIA EMOCIONAL  
LIDERAZGO (TRABAJO EN EQUIPO)  
ANÁLISIS D.A.F.O. (SOLUCIONES PARA MEJORAR LAS VENTAS, PRODUCCIÓN, COMUNICACIÓN)  
COACHING EMPRESARIAL  
METAS Y OBJETIVOS  
TOMA DE DECISIONES  
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

IMPARTIDO POR:

**ROSA BASTIDA LÓPEZ**

Experta en preparación de Equipos  
Psicóloga  
Experta en I.E y Coaching

# BöWee

Y MUCHO MÁS...

Dirigido para cualquier persona que quiera conseguir un objetivo o meta y quiera crecer personal y emocionalmente

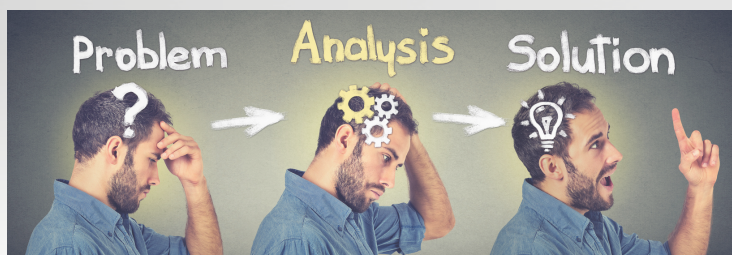




## ¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

**GRAN PARTE DE NUESTRAS DECISIONES SON INFLUENCIADAS EN MAYOR O MENOR GRADO POR LAS EMOCIONES.**

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones con nosotros mismos y con los demás. A través de una serie de habilidades o competencias como pueden ser: Autoconciencia, Autocontrol de nuestras emociones, motivación, empatía, habilidades sociales...etc.



## CONTENIDOS

1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?
2. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA
3. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA
4. MOTIVACIÓN
5. GESTIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
6. AUTOCONFIANZA
7. GESTIÓN DEL ESTRÉS
8. BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA
9. EMPATÍA
10. ESCUCHA ACTIVA



**¿QUIERES SER UNA PERSONA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE?**



IMPARTIDO POR:  
ROSA BASTIDA LÓPEZ  
Experta en preparación de Equipos  
Psicóloga  
Experta en I.E y Coaching

# BöWee

Dirigido para cualquier persona que quiera conseguir un objetivo o meta y quiera crecer personal y emocionalmente

Terapia  
Gestalt

# Acompañamiento Emocional en la empresa

El apoyo emocional que necesita el empleado/a para rendir de una manera óptima en su día a día

LA MAGIA DE NUESTRA TERAPIA SE BASA EN EL

✓ APOYO  
✓ ESCUCHA ACTIVA Y  
✓ VÍNCULO DE LA CONFIANZA

## TEMÁTICAS

El manejo del estrés y la Ansiedad

La exploración y expresión saludable de emociones difíciles

Conflictos internos o la Resolución de conflictos laborales o personales

Gestión de personas y Trabajo en Equipo

Comunicación Asertiva

Motivación, Autoestima y Autocontrol

Salud mental e higiene emocional

Resiliencia y Gestión al cambio

**UN EMPLEADO/A FELIZ EN  
TODOS LOS NIVELES ES UN  
EMBAJADOR DE TU MARCA**

DANIELLE WOOLLEY

Educadora Emocional  
Experta en la Terapia de Gestalt  
Colaboradora de BöWee



Terapias  
individual  
y grupal

**BöWee**



# MINDFOODNESS

El acto de comer se ha convertido en un **proceso automatizado** que realizamos por necesidad y costumbre.

La mayoría de las veces, lo realizamos con prisas, sin pensar y sin ser conscientes de lo que le estamos haciendo a nuestro organismo, nuestra mente y a la tierra.

Esto se debe en gran parte a la **falta de conocimientos** que tenemos sobre el funcionamiento de los procesos metabólicos en nuestro cuerpo y por otra parte en la **falta de amor propio** que nos damos a nosotros mismos.




## "ALIMENTATE DE FORMA MÁS CONSCIENTE"

La **conciencia plena en la alimentación** hace del acto de comer, algo más que un proceso necesario y pasa a enriquecer saludablemente nuestro día a día. Además, nos ayuda a equilibrar cuerpo, mente, emociones y energía

## ¿QUE APRENDERÁS EN ESTE CURSO?

- ✓ Entender cuando comemos por ansiedad (apetito emocional) y cuando lo hacemos por necesidad (hambre física)
- ✓ Recuperar nuestro peso natural y una buena salud a largo plazo.
- ✓ Reducir el cansancio que nos suele sobresaltar después de las comidas copiosas mal elegidas y aumentar así tu energía vital.
- ✓ Disfrutar de los sabores y texturas, convirtiendo el momento de la comida en un descanso de la mente
- ✓ Dedicarnos tiempo para conectar con nuestra paz interna
- ✓ Disfrutar del momento presente, de la suerte de poder tomarte este tiempo para comer un alimento vivo, natural, rico y saludable.
- ✓ La importancia que tiene "el combustible" que metemos en nuestra máquina y los daños que provocamos con nuestras decisiones a la hora de elegir lo que nos llevamos a la boca.
- ✓ Ser Inteligentes, a través del conocimiento, dando a nuestro cuerpo lo que de verdad necesita



"Después de este taller, nada en tu vida será lo mismo, cuestionarás todo lo que te han dicho sobre la comida y no te podrán engañar más..."

# BöWee

IMPARTIDO POR:

JEANNETTE DE BUCK  
NATUROPATA Y NUTRICIONISTA  
EXPERTA EN SALUD HOLÍSTICA  
PROFESORA DE COCINA INTEGRAL  
(ALIMENTACIÓN VIVA)



# DANZATERAPIA

## SALUD FISICA Y EMOCIONAL

### ¿QUE ES LA DANZATERAPIA?

Es una Terapia, donde se utiliza la danza y el movimiento para lograr la integración de los procesos cognitivos, corporales y emocionales del individuo. En la danzaterapia, se trabaja con el cuerpo, la mente y el corazón, con el arte de la Danza como protagonista.

Utilizando todo tipo de música, nos centraremos más en la libertad del movimiento y la improvisación. Sin darte cuenta estarás aprendiendo y divirtiéndote, a la vez que conseguirás expresar tus emociones, liberar tensiones, eliminar estrés, mejorar tu agilidad y coordinación del cuerpo, ayudar su riego sanguíneo y corregir tu postura corporal.

No es un taller de Danza, utilizaremos los movimientos y las técnicas de la Danza para conseguir beneficios físicos, cognitivos y emocionales.



**Conecta con la música y el baile sin protocolo**

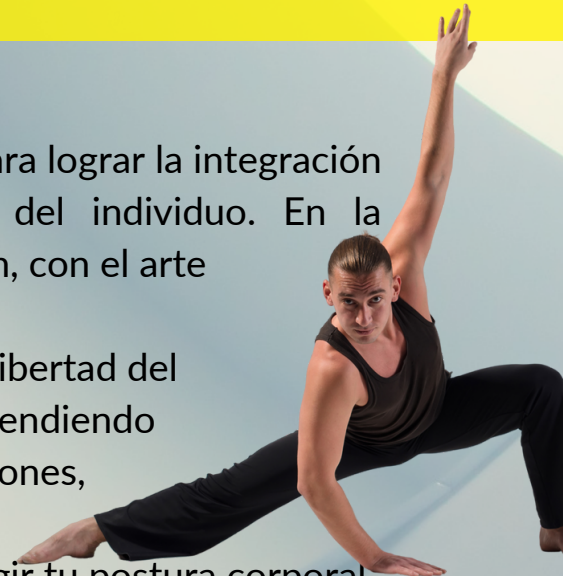
Una experiencia vivencial en la que cada participante

- ✓ **CONECTAREMOS CUERPO, MENTE Y CORAZÓN A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS QUE NOS OFRECE LA MÚSICA Y LA DANZA**
- ✓ **LIBERAREMOS TENSIONES Y ESTRÉS**
- ✓ **MEJORAREMOS LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN DE NUESTRO CUERPO Y MENTE**
- ✓ **AYUDA A CORREGIR LA POSTURA CORPORAL**
- ✓ **APRENDERÁS A TENER UNA MEJOR COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS**

**TALLER IMPARTIDO POR:  
ROCIO MONTOYA**

Profesora de flamenco y Danza  
Bailaora y Coreógrafa  
Colaboradora de BöWee

**BöWee**



# FLAMENCOTERAPIA

## SALUD FISICA Y EMOCIONAL

### ¿QUE ES LA FLAMENCO-TERAPIA?

Es una Terapia, donde se trabaja con el cuerpo, la mente y el corazón, con el arte del Flamenco como protagonista.

Utilizando la Música, la Danza y la percusión, podrás dejarte llevar y casi sin darte cuenta estarás aprendiendo y divirtiéndote, a la vez que conseguirás expresar tus emociones, liberar tensiones, eliminar estrés, mejorar tu agilidad y coordinación del cuerpo, ayudar su riego sanguíneo y corregir tu postura corporal.

Libera tensiones y elimina  
estrés de una manera divertida.  
Salud y bienestar



No es un taller de Flamenco, utilizaremos los movimientos y las técnicas del flamenco para conseguir beneficios físicos, cognitivos y emocionales.

### Una experiencia vivencial en la que cada participante

- ✓ CONECTARÁ CUERPO, MENTE Y CORAZÓN A TRAVÉS DE LOS MOVIMIENTOS QUE NOS OFRECE EL FLAMENCO.
- ✓ LIBERAREMOS TENSIONES Y ESTRÉS
- ✓ MEJORAREMOS LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN DE NUESTRO CUERPO Y MENTE
- ✓ AYUDA A CORREGIR LA POSTURA CORPORAL
- ✓ APRENDERÁS A TENER UNA MEJOR COORDINACIÓN DE BRAZOS Y PIERNAS.

**TALLER IMPARTIDO POR:**  
ROCIO MONTOYA

Profesora de flamenco y Danza  
Bailaora y Coreógrafa  
Colaboradora de BöWee

# BöWee

WORK IN NATURE

# RETIROS

## CORPORATIVOS

### ESCAPADAS EN EQUIPO

**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?

¿QUE 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**

**¿QUE BENEFICIOS APORTA  
"ESCAPADAS EN EQUIPO BÖWEE?"**

**MOTIVACIÓN**

**COHESIÓN DE GRUPO**

**MOTIVACIÓN INTEGRACIÓN DEL EQUIPO**

**TRABAJO EN EQUIPO RESILIENCIA**

**GESTIÓN DE CONFLICTOS**

**APRENDER A RESPIRAR**

**DESPIERTA TU SENSIBILIDAD CORPORAL**

**AUTOESTIMA LIBERAS ESTRÉS Y ANSIEDAD**

**ESTIMULAR LA CREATIVIIDAD**

**CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL**



**BöWee**

The background features several blue circles of varying sizes and large, organic, wavy shapes in shades of blue, creating a modern and abstract aesthetic.

# Böwee

HACEMOS CRECER A LAS EMPRESAS, MEJORANDO EL ENTORNO LABORAL Y  
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS QUE LA COMPONEN