

Suscribe formación periódica a los colaboradores de tu institución/empresa y favorecer su bienestar psico-espiritual, para relacionarse mejor y crear vínculos necesarios para un mejor clima laboral.

# Un momento de pausa para el trabajo

SUSCRIPCIÓN 2022



Centro de Espiritualidad Ignaciana - CEI  
cei@ignaciano.cl | +56 9 5228 9371

---

Tal como ha sido necesario ir integrando realizar pausas de Gimnasia en el trabajo, en el Centro de Espiritualidad Ignaciana – CEI hemos visto que durante y posterior a esta Pandemia, ha ido surgiendo la necesidad de generar Pausas Activas, desde lo Psico-espiritual.

De esta manera favorecer el bienestar de la persona dentro de la institución/empresa para que al estar bien consigo mismo, pueda relacionarse mejor con los/las demás y producir los vínculos necesarios para fomentar un mejor clima laboral.

Para ello, queremos ofrecer de manera periódica, formación a las y los colaboradores de tu institución y/o empresa. Presentamos a continuación algunas alternativas que podrían beneficiar esta formación y decidirte a suscribir alguna alternativa para trabajar durante el próximo año 2022.

Cada opción puede ser conversable y acogerse a las necesidades propias de cada institución. Consultas o suscripciones, escribir a [cei@ignaciano.cl](mailto:cei@ignaciano.cl) o llamar al [+56 9 5228 9371](tel:+56952289371).

## PROPUESTA DE SUSCRIPCIÓN 2022

OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4	OPCIÓN 5
2 momentos de oración	2 charlas	1 taller*	1 taller*	3 talleres*
		3 sesiones	6 sesiones	3 sesiones
		1,30 hrs. x sesión	2 hrs. x sesión	
Mensual	Semestral	Anual	Anual	Anual
Valor suscripción: \$ 250.000	Valor suscripción: \$ 500.000	Valor suscripción: \$ 1.000.000	Valor suscripción: \$ 1.800.000	Valor suscripción: \$ 3.000.000

### \* TALLERES ONLINE Y/O PRESENCIALES PARA SUSCRIPCIÓN 2022

1. INTELIGENCIA EMOCIONAL en el trabajo ([lr](#))
2. LIDERAZGO Y MANEJO DE CRISIS. Una mirada psicológica espiritual ([lr](#))
3. REVITALIZANDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU, Nueva energía y color para vivir el día a día ([lr](#))
4. SUEÑOS COMO CAMINO DE INTEGRACIÓN ([lr](#))
5. TÉCNICAS PARA REALIZAR MEDITACIÓN Y CONTEMPLACIÓN ([lr](#))
6. TRABAJO DE EQUIPO, Trabajar con otros ([lr](#))

[\(REGRESAR AL ÍNDICE\)](#)

# INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

El taller “Inteligencia emocional” está dirigido a toda persona que desee aprender a manejar de forma adecuada sus emociones para estar en armonía consigo misma y en un equilibrio que le permita sentirse más feliz y más eficaz en el logro de sus propósitos.

## OBJETIVO GENERAL

Conocer y practicar los beneficios de la Inteligencia Emocional.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la teoría de las Inteligencias Múltiples.
- Conocer qué es la Inteligencia Emocional (IE).
- Conocer para qué sirve tener altos niveles de IE.
- Conocer los niveles personales de esta inteligencia.
- Ejercitar la conexión con mi “yo-positivo-profundo”.
- Derribar “creencia” sobre el manejo de las emociones.
- Practicar ejercicios para desarrollar la empatía, para desarrollar la “escucha activa”, de comunicación asertiva, de trabajo en equipo y de manejo del stress.

## CONTENIDOS

- Teoría de las Inteligencias Múltiples.
- Qué es la Inteligencia Emocional (IE).
- Para qué sirve tener altos niveles de IE.
- Conociendo los niveles personales de IE.
- La conexión con el “yo-positivo-profundo.
- Gestión de las emociones derribando creencias.
- Desarrollando la empatía.
- Ejercicios para la escucha activa, para la comunicación asertiva, para el trabajo en equipo, para el manejo del stress.

## METODOLOGÍA

Teórica – práctica. Se explica la teoría de forma sencilla y aplicable, a través de exposición y mayéutica, apoyado en recursos audiovisuales (data, música, documentales). Práctica a través de ejercicios prácticos de algunos puntos para el uso diario en el trabajo o en la vida persona.

# LIDERAZGO Y MANEJO DE CRISIS

## Una mirada psicológica espiritual

---

Taller que busca fortalecer el modo de trabajo en equipo dentro de la institución, para mejor trabajar y mejorar el clima laboral.

### OBJETIVO GENERAL

Conocer y aplicar herramientas de diagnóstico e intervención, que les permita empoderarse, y hacerse cargo de lo que les pasa de manera efectiva y motivadora.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer herramientas de diagnóstico e intervención en la dinámica propia de un sistema, como lo es el propio equipo.

Aprender a gestionar el cambio en la combinación de tensión y contención.

Fortalecer un liderazgo destinado a movilizar las brechas del equipo y con ello enfrentar certeramente los escenarios en “crisis”.

### DESTINATARIOS

Destinado a equipos que requieren trabajar alguna difícil situación, que estén viviendo, tanto en el plano técnico (gestión, resultados), como en el plano más adaptativo o humano de la tarea.

### CONTENIDOS

- Gestión del cambio y manejo de crisis.
- Liderazgo como acto movilizador de brechas.
- Mirada sistémica en la crisis, resistir la tensión de buscar una causa.
- Distinguir las facciones al interior de un sistema en crisis
- Reconstrucción de confianzas en tiempos de cambio y crisis.
- Las conversaciones difíciles y feedback, como recurso de contención y consolidación del cambio.

### METODOLOGÍA

- Trabajo de casos reales del equipo.
- Construcción del propio diagnóstico de fortalezas y áreas de mejora.
- Trabajo de equipo para identificar planes de mejora.
- Videos y role-playing.

# REVITALIZANDO CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

## Nueva energía y color para vivir el día a día

---

Como ser humano estamos constantemente invitados vivir procesos de integración, cuerpo, mente y espíritu, camino que se hace con lo potencial que tenemos y que necesitamos revivirlo en cada situación y relación.

Algunas de las consecuencias del encierro producto del covid 19, ha sido, o está siendo, el cansancio físico y mental, que tienden a superarnos, y disminuir la vitalidad. Consideremos que es importante encontrar las herramientas para sobrellevar esto de mejor manera.

Frente a este desafío deseamos buscar juntos estrategias, aportando al bienestar físico, mental y espiritual de nosotros como persona.

Con la propuesta deseamos ofrecer herramientas concretas para la vida cotidiana; Desde el humor, risa, auto cuidado físico y espiritual para así poder vivir con mayor armonía las diversas situaciones del día a día. Aprendiendo a vivir con mayor conciencia corporal, con mayor humor y creatividad para dar sentido al aquí y ahora.

### OBJETIVO:

Provocar el cultivo personal de las propias fortalezas y descubrir que desde adentro podemos juntos poner nuevo color hacia afuera, partiendo por la mente, cuerpo y voluntad, que son guiados por la Presencia Divina que nos habita.

### CONTENIDOS:

- **La risa y el humor.** Facilitar diferentes estrategias desde el humor y el autocuidado, que, dé respuestas a algunas necesidades de los integrantes de comunidad, agentes pastorales, Laicos y no Laicos, religiosos, para el bienestar personal y familiar propio de una cotidianidad en contingencia producto del Covid -19. Breve explicación del concepto de la “risa y el humor” y ejercicios prácticos de su función e importancia de incorporarla en nuestra cotidianidad. Expositor: Pedro Orellana (Profesor de Teatro y Actor).
- **Autocuidado físico para mejor manejar las secuelas de la Pandemia.** La inactividad física es uno de los grandes problemas de la sociedad actual, trayendo consigo un sin fin de efectos nocivos para nuestro organismo, además de aumentar la frecuencia y la duración de las

incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. Esto, sumado al contexto sanitario en el que nos encontramos actualmente nos deja en un escenario totalmente desfavorable, el teletrabajo trajo consigo un aumento sustancial de horas frente a la pantalla, desordenes posturales, estrés, entre otros. Es por esto que se propone una rutina de ejercicios que incorpora recomendaciones ergonómicas, movimientos articulares, estiramiento de los diferentes grupos musculares, como son cabeza y cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies, además de incorporar técnicas de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral. Expositor: Diego González (Estudiante de kinesiología).

- **Silencio y creatividad en la oración.** Saber silenciar, escuchar los movimientos internos manifestarlos en el diseño permitiendo liberarse de la tensión provocada por las emociones fuertes y poner la confianza y esperanza en las fuerzas generadas por la Presencia que nos habita e impulsa a dar nuevo color a la vida interna, movilizando y provocando el transmitir el color de vida, paz y armonía a quien encuentras. Entrega de elementos que faciliten el encuentro consigo y con Quien todo habita. Material requerido: lápices, hoja en blanco, lápices de colores. Expositora: Selia Paludo (Acompañante de Persona y de Ejercicios Espirituales, directora Centro de Espiritualidad Ignaciana-CEI).

# LOS SUEÑOS COMO CAMINO DE INTEGRACIÓN

---

Taller teórico práctico que ayudará a los participantes a tomar conciencia con el propio inconsciente y a sacar de ahí elementos que nos pueden ayudar para una vida más integrada y conectada con nuestra esencia. A través de herramientas y terapias tipo Gestalt, se capacitará a la persona para que pueda interpretar los mensajes oníricos y trabajarlos. Los participantes podrán reconocer los tipos de sueños, valorarlos como herramienta de crecimiento y utilizar diferentes técnicas para acceder al propio mundo onírico y comprender el mensaje que aporta.

## OBJETIVO GENERAL

Creer en conciencia del propio inconsciente para una vida más integrada y consciente.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar los sueños como vía de contacto con la propia interioridad.
- Reconocer el lenguaje en que nos hablan.
- Conocer y experimentar algunas formas de acercamiento a los propios sueños.

## CONTENIDOS

- Qué son los sueños y su función en el desarrollo psíquico.
- Tipos de sueños.
- Qué se actualiza en los sueños.
- Cómo abordar los sueños: Técnicas de acercamiento.

## METODOLOGÍA

Trabajo personal y grupal, con sueños propios, aplicando distintas técnicas. Compartir grupal en función de reforzar y aclarar contenidos y técnicas aplicadas. Charlas explicativas de los contenidos.

# TÉCNICAS PARA REALIZAR MEDITACIÓN Y CONTEMPLACIÓN

---

Las tradiciones cristianas, como las no cristianas siempre han tenido una urgente necesidad: ¿cómo conectarse con la divinidad?

Ante esa urgencia las grandes religiones han hecho caminos que parecieran paralelos, pero la verdad es que son inmensamente complementarios. De ahí es que los diversos modos de meditación y contemplación van en ayuda a dar un paso de crecimiento en esta materia.

## OBJETIVO GENERAL

Que los participantes conozcan, aprendan y apliquen algunas técnicas de meditación y contemplación.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer técnica de respiración orientales, cristianas y no cristianas.
- El arte de hacer silencio.
- Aprender a orar al modo de los Hesicastas cristianos.
- Practicar posturas corporales que faciliten la meditación.
- Conocer técnicas de uso de la imaginación.
- Los sentidos corporales.
- Conectar meditación y contemplación con los sentidos corporales y espirituales.

## CONTENIDOS

- El arte de la respiración y su práctica
- La oración de Jesús de los hesicactas cristianos.
- Aprendizajes y práctica de posturas para meditar
- Ejercicios de uso de los sentidos corporales y espirituales.

## METODOLOGÍA

Momentos de exposición, ejercicios prácticos, conversación, presentaciones y videos didácticos.



# TRABAJO DE EQUIPO

## Trabajar con otros

---

Taller experiencial de trabajo en equipo y colaboración. Destinado a equipos naturales, que requieren fortalecer la efectividad o un mejor ambiente de trabajo.

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las bases del trabajo en equipo, tales como liderazgo, manejo de conflictos, confianzas y comunicación efectiva.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer y aplicar herramientas de colaboración y coordinación efectiva con otros.
- Reconocer y corregir las variables técnicas y adaptativas que dificultan un trabajo efectivo y motivador.
- Fortalecer la identidad del equipo, en el sentido del propósito que los inspira y moviliza.

### CONTENIDOS

- Las bases del trabajo en equipo.
- Asertividad y manejo constructivo de conflictos.
- Ciclo de pedidos y coordinación de acciones.
- Estilos para enfrentar los conflictos.
- Conversaciones difíciles y cambio.

### METODOLOGÍA

Trabajo de casos reales del equipo.

Construcción del propio diagnóstico de fortalezas y áreas de mejora.

Ejercicios tipo outdoor o de ejecución en sala.

Trabajo de equipo para identificar planes de mejora

Videos y roleplaying.