



Programa

Contención Emocional

Empresa



Estamos en proceso de cambio de
Imagen Corporativa.

Presentado a : **Empresa**

Por : **Spencer Consulting Ltda**

Fecha : **Marzo 2010**

Programa Contención Emocional

Introducción

Ya hemos descubierto que los seres humanos somos mente y emoción. Con la mente somos funcionales y obtenemos resultados en el mundo externo. Con la emoción equilibramos nuestro mundo interno y favorecemos la realización personal. Si estos dos mundos no están equilibrados se incrementa la sensación de sufrimiento (físico, psicológico o existencial) en nuestra percepción del mundo y nuestro vivir, traduciéndose en mala Calidad de Vivir.

Para recuperar el equilibrio emocional, es necesario un proceso que abarque el tratar con los síntomas así como tratar con las causas perceptuales. En este plan presentamos dos actividades orientadas a resolver ambos aspectos.

- | | | |
|--|-------|-----------------------------|
| 1. Reencantamiento Laboral (Rec Emocional) | 8 hrs | Causas, síntomas y técnicas |
| 2. Contención Emocional | 2 hrs | Causas y técnicas |

Cada actividad puede tomarse individualmente o contextualmente. Esto es, es posible tomar la actividad 2 para aquellos que tienen viva la emocionalidad de la experiencia de la catástrofe y la actividad 1 para aquellos que necesitan un cambio de percepción.

Objetivos Generales

Los objetivos que definen el espíritu del plan que estructuramos en esta propuesta son diversos para cubrir las causas, los resultados y proporcionar un espacio para botar la carga emocional generada por experiencia de catástrofe.

- ☆ Tomar conciencia de que no somos nuestros condicionamientos, y que podemos reaprender una nueva forma de relacionarnos con el mundo
- ☆ Generar un espacio para botar cargas emocionales
- ☆ Enfrentar situaciones de pérdida de control (Terremoto - Maremoto – etc)
- ☆ Mejorar nuestro optimismo y ganas de vivir
- ☆ Aprender a generar la energía emocional necesaria para enfrentar la vida y los altos y bajos en el proceso de vivir y ser funcional

Resumen Ejecutivo

Lo que ofrecemos es un programa, no son planes de desarrollo individuales, aunque podrían ser tratados en forma separada. Sin embargo, el mayor poder en los resultados está en seguir el plan completo. Además incluimos como opción un Test de Ansiedad.

- ♪ Actividad 1 : Reencantamiento Laboral (Recuperación Emocional)
Esta actividad permitirá el personal de La Empresa integrarse y aceptar lo que nos pasa
- ♪ Actividad 2 : Contención Emocional
Esta actividad permite vivir el dolor de la experiencia, con la contención adecuada para drenar la energía negativa y su dolor.
- ♪ Test de Ansiedad
Nos permite medir y conocer mejor a aquellas personas con tendencia al estrés

La combinación de estas 2 actividades y el Test de Ansiedad nos permite tener resultados notables y permanentes en el mediano plazo.

Podemos adaptarnos a las necesidades de su empresa.



Costos y Cotización

Los costos involucrados en el plan de 3 cursos propuesto a **la empresa** son los que presentamos a continuación.

		X 1 Grupo	+ de 4 Grupos
• Actividad 1 – (Reenc Laboral)	hasta 30 p, 8 hrs	\$ 960.000.-	\$ 850.000.-
• Actividad 2 – (Contención Emocional)	hasta 30 p, 2 hrs	\$ 300.000.-	\$ 250.000.-

Los temas y planes, así como los precios son de referencia, el monto final será definido de común acuerdo considerando la cantidad de personas a capacitar, así como la cantidad de hrs del Plan de Cursos.

Los costos presentados son sin IVA (capacitación no paga IVA), y la oferta tiene validez hasta el 30 de marzo del año 2010. Los costos de capacitación anterior son bonificables por SENCE al 100% para todo el personal de acuerdo a las normas vigentes de éste. Todo el manejo SENCE es interno a la empresa. Spencer Capacitación proporcionará los códigos SENCE necesarios para su inscripción.

Los costos de alojamiento y traslado, en caso necesario, son de cuenta del cliente

Forma de Pago

Contado : Facturación del 100% del diagnóstico al inicio del proyecto. Y al término de cada curso o realizado.

Una vez proporcionada la orden de compra esta puede ser revocada hasta 1 semana antes del inicio proyectado, después de esto el cliente debe cancelar al menos el 50 % del monto comprometido.

Fechas

Las fechas se definirán de común acuerdo entre las partes, y una vez definidas forman parte integral de este contrato.

Empresa

Spencer Capacitación Ltda

Fecha del acuerdo : ____ / 03 / 2010

Aspectos Generales

Entre los aspectos generales, que requerimos y proporcionamos, están los siguientes.

1. Recursos Necesarios para el Desarrollo del Plan

- ⇒ Sala adecuada para el diagnóstico y las entrevistas deben ser proporcionadas por **La Empresa**.
- ⇒ Sala adecuada para 30 personas simultáneas y con espacio para trabajar en grupos de 3/5 personas, para la actividad 1, y sala para hasta 30 personas en la actividad 2 deben ser proporcionadas por **La Empresa**. La sala debe ser lo suficientemente amplia para la realización de pruebas en grupo.
- ⇒ La alimentación y café durante las sesiones debe ser proporcionada por **La Empresa**.
- ⇒ Organización de la sala con mesa en forma de U.
- ⇒ Data Show y Papelógrafo o pizarra
- ⇒ Plumones para transparencias (5)
- ⇒ Equipo de música y CD's para ejercicios, esto será provisto por Questor Consulting Ltda.
- ⇒ Para la aprobación de cada curso se requiere de la participación de al menos el 75 % de este.

2. Servicios y Beneficios Proporcionados

- ⇒ Reunión de planificación previa y posterior, al contratar el plan completo
- ⇒ Documentación SENCE completa (Libro de Clases)
- ⇒ Facilitadores con amplia experiencia en los temas presentados
- ⇒ Informe con detalles del plan, con resultados de las encuestas de evaluación realizadas

Actividad 1

Reencantamiento Laboral

--- 8 hrs ---



Descripción actividad : Reencantamiento Laboral (Recuperación Emocional)

Durante nuestra vida tenemos etapas de poca variación en el hacer. A veces nos corresponde vivir experiencias de pérdida de control, como son las catástrofes. Aunque en el largo plazo estas experiencias son un aprendizaje disfrazado, en el corto plazo se traduce en ansiedad y estrés ante la incertidumbre. Es necesario un trabajo personal y constante de reencantarse. Si no podemos escoger que vivimos, si podemos escoger como vivirlo. Este curso tiene por objetivo el reencontrarse con la vida y la forma de enfrentar la incerteza.

Objetivos

Nos proponemos como objetivos, lo necesario para que una persona se reencuentre y pueda tener una idea de vida que dependa de sí mismo, estos son :

- ☆ Tomar conciencia de que no somos nuestros condicionamientos, y que podemos reaprender una nueva forma de relacionarnos con el mundo
- ☆ Conocer qué son las creencias/paradigmas y como afectan nuestra vida
- ☆ Obtener flexibilidad de pensamiento y acción
- ☆ Hacerse cargo de que podemos influir en nuestra actitud
- ☆ Uso de la comunicación en las relaciones
- ☆ Integrar el concepto de flujo de vida y vivirlo

Temario - Guión

- ⇒ Presentación e Introducción
- ⇒ La importancia de la **Actitud**
 - ✓ El cambio y la adversidad
 - ✓ Las competencias de un humano íntegro
 - ✓ Reprogramación de la actitud
- ⇒ Las **Relaciones** y la **Comunicación**
 - ✓ Los mapas personales
 - ✓ Las 8 inteligencias
 - ✓ Las relaciones y realización del ser humano
- ⇒ El trabajo en **Colaboración**
 - ✓ Somos un sistema
 - ✓ Todos contribuimos a la obtención del objetivo final
 - ✓ Actividades de trabajo en colaboración
- ⇒ **Visión** y Mejoramiento Continuo
 - ✓ Visión personal
 - ✓ Ser oferta de habilidades no de conocimientos
- ⇒ Videos – actividades recreacionales – bailes – etc.
- ⇒ Juegos de Rol

Actividad 2

Descripción Actividad : Contención Emocional

Contención Emocional.

--- 2 hrs ---



Cuando vivimos una experiencia que supera la comodidad de nuestro vivir, la mente genera crisis nerviosas producto de la aparente pérdida de control sobre nuestra propia vida. Esta actividad esta orientada a drenar la carga emocional y darle un curso sano a quienes experimentaron el terremoto y/o maremoto a fines de febrero del 2010.

Objetivos

Nos proponemos como objetivos, los necesarios para enfrentar la vida con integridad, estos son :

- ☆ Que el participante sienta la empatía del entorno
- ☆ Entender el mecanismo de drenaje de energía corporal a través del miedo
- ☆ Drenar energía emocional y contención

Temario – Guión

- ⇒ Dinámica de hablar y botar la carga emocional
- ⇒ Experimentar el miedo ante la **pérdida** de control
- ⇒ Dinámica de experiencia colectiva
- ⇒ Contención emocional
- ⇒ Videos, juegos