

UNA PROPUESTA DE

# WELLBEING

VUELTA A LA CALMA

ÁNGELA JIMÉNEZ LAX

# ACERCA DE LA EMPRESA

Simplementesé nace con la idea natural de aportar BIENESTAR a la sociedad.

En sus tres años de existencia ya ha trabajado con más de 2000 personas, acaba de crear su segundo estudio de YOGA, imparte más de 30 clases semanales, su equipo lo componen 8 profesionales especializadas y es la empresa de referencia en la Región de Murcia dentro del YOGA y el BIENESTAR, con más de 500 alumnos cada mes en sus estudios de manera presencial y on line. Además colaboramos con diferentes organismos, diarios, instituciones y empresas para el desarrollo del bienestar social y laboral.

**SIMPLEMENTESE.**

[www.simplementese.com](http://www.simplementese.com)

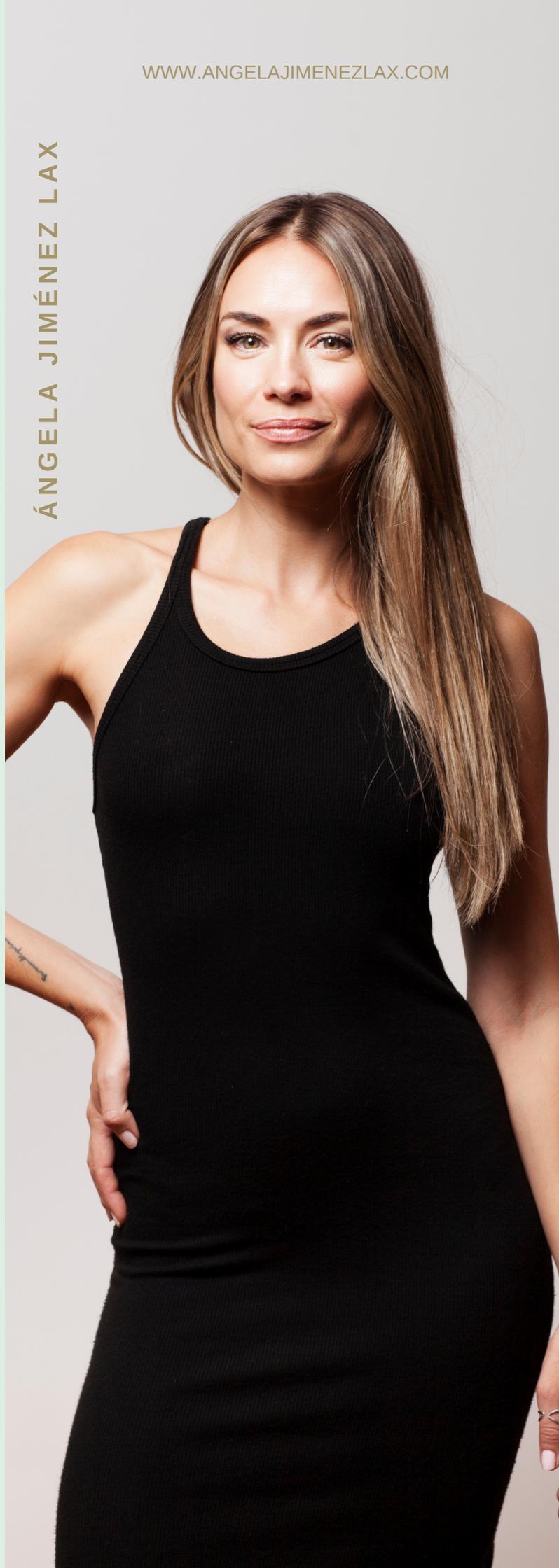


Directora y Creadora de Simplementesé, Maestra de Yoga especializada en Meditación y Vinyasa. Profesional del Mindfulness y Coach certificada y homologada por la Universidad de Murcia, especializada en PNL, y desarrollo personal.

Trás dos carreras Universitarias, 10 años como Financiero en una multinacional, viajes por medio mundo, y haber tratado a miles de personas a través del Yoga y Coaching, decido abrir mi primer estudio en Murcia Capital ciudad de la que me considero y soy.

Cada día veo personas en mi consulta y trato diferentes alumnos en las clases de Yoga y Meditación. Pero es en la empresa donde encuentro un significativo desarrollo personal y profesional ayudando a que equipos enteros cambien su manera de ver lo que hacen, sus niveles de estrés aminoren y se despierte el contento y agradecimiento por el lugar en el que trabajan, desarrollando su potencial estando alineados con lo que sienten y son.

Llevo años trabajando con diferentes empresas como:





" WELLBEING NO ES UN GASTO,  
ES UNA INVERSIÓN".

RESULTADOS:

"AUMENTAR LA CONCIENCIA, NOS LLEVA A UNA  
MAYOR CONSCIENCIA, Y ELLO A POTENCIAR AL  
100% NUESTRO TALENTO"

ANGELA JIMÉNEZ LAX.



WELLBEING EMPRESARIAL



De los trabajadores estudiados encuentra que tras 10 sesiones su niveles de estrés han bajado y la sensación de serenidad ha aumentado, a la par que el aumento de sus pensamientos positivos.

Dicen encontrarse mejor físicamente, con menos dolores en la espalda y que han mejorado su higiene postural.



\*Resultados reales estudiados y comprobados por ISF-36v2 Health Survey 1996



# PROPUESTA

MISIÓN-VISIÓN.PROPÓSITO

- MISIÓN: Que el Wellbeing Empresarial sea una actividad más en el día a día: meditar, estirar el cuerpo, o chequear las emociones sean una rutina diaria en el trabajador.
- VISIÓN: Que el Bienestar Físico y Mental de los trabajadores sea prevención y no remedio.
- PROPÓSITO: Facilitar herramientas para que las personas dispongan de recursos para lidiar en su día a día dentro y fuera de su entorno laboral en plena paz y armonía.

"INVERTIR EN EL BIENESTAR DEL TRABAJADOR, ES INVERTIR POSITIVAMENTE EN LOS BENEFICIOS DE LA EMPRESA".



### YOGA & COACHING

El Coaching es la herramienta esencial para el desarrollo de personas y negocios que aspiren a crecer al ritmo que exige el mercado, favoreciendo el adecuado manejo de las situaciones problemáticas que se presentan durante la jornada laboral, al mismo tiempo que ayudan a solucionar conflictos de la vida personal, cuyas consecuencias, tarde o temprano terminan por afectar también al rendimiento en el trabajo.

La motivación es el motor que nos impulsa a alcanzar nuestros objetivos, por eso las grandes empresas surgen dentro de un entorno adecuadamente distendido y motivado.

### YOGA & COACHING

Por otra parte, mediante la práctica de las posturas de yoga, ejercicios de respiración y técnicas de meditación, se previenen situaciones de estrés, se calma la ansiedad y se agudiza la mente, beneficiando gradualmente la salud a nivel físico, mental y emocional, ayudando a conseguir un ambiente laboral más armonioso y agradable. La práctica del Yoga en unión al aprendizaje de la gestión emocional reduce el estrés, alivia la tensión (física y mental) e incrementa la energía a nivel general. Así mismo, disminuye y previene enfermedades físicas y emocionales, mejorando el rendimiento y la productividad.

## YOGA & COACHING

Las clases de COACHING-YOGA están orientadas a restablecer el equilibrio global del practicante, logrando resultados de forma inmediata. La innovadora combinación de herramientas de Coaching, Yoga, meditación y técnicas de liberación emocional, ayudan a los alumnos a percibir su vida y su trabajo de una manera más creativa e ilusionante.

### EJES PRINCIPALES

Nos centraremos en cuatro ejes principales:

1.

Conciencia

corporal: en nuestros puestos de trabajo (espalda y cervicales) creando un cambio a nivel postural aprendido a través de las asanas (posturas).

2.

Claridad

mental y concentración: respirar cada “x” minutos ante una situación estresante y focalizar.

3.

Equilibrio

emocional: trayendo la mente a un estado presente a través de ejercicios de respiración en sincronía con los movimientos en las posturas.

4.

Desarrollo

de talento: creando una mejora personal: a nivel físico y mental, y emocional haciéndole consciente de su SER y por tanto sintiéndose en sintonía con su propósito .



# SESIONES

- 1. PRESENCIA PURA
- 2. YOGA DAY/MEDITACIÓN
- 3. MINDFULNESS
- 4. YOGA DAY/MEDITACIÓN
- 5. VISUALIZACIÓN
- 6. YOGA DAY/MEDITACIÓN
- 7. GESTIÓN EMOCIONAL
- 8. YOGA DAY/MEDITACIÓN
- 9. RESPIRACIÓN SECUENCIA
- 10. YOGA DAY/MEDITACIÓN



## ¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS AL EMPLEADO Y A LA EMPRESA?

Los efectos del estrés afectan la salud física, el bienestar y la productividad de las personas.

Entre el 50% y 60% del absentismo laboral está relacionado con el estrés. Esto representa un gasto enorme a nivel humano y económico.

El estrés contribuye a la aparición de trastornos musculoesqueléticos, que es la principal causa de absentismo.

¿Por qué es importante prevenirlo?

Un empleado sano crea una empresa sana. La reducción del estrés en el trabajo y los riesgos psicosociales no son sólo un tema moral sino un imperativo legal. El 69,81% de las empresas españolas afirma tomar medidas activas para controlar el absentismo.

# RESUMEN

Tanto si tienes una pyme como una gran empresa, invertir en WELLBEING es lo que necesitas para que tú y tus trabajadores trabajen en sintonía con el proyecto. Está estudiado que un trabajador contento es una empresa más rentable: menos absentismos, mayor compañerismo, la disminución del estrés y la ansiedad harán de tu empresa aquello que siempre has querido. Grandes multinacionales han confiado en mí para ello (pincha aquí para verlas) y llevo desde hace más de dos años trabajando mano a mano a través de 3 herramientas base que sacarán la mejor versión de cada una de las personas que forman parte del equipo y crearán una empresa más consciente, orgánica y por supuesto beneficiosa para las personas, para el negocio, y para el mundo.

## **Yoga:**

Con los ejercicios y la respiración:

- Purifican la sangre.
- Equilibran el sistema nervioso y nuestros órganos internos.
- Relajan el cuerpo y la mente.

Con la meditación:

- Centra la mente y reduce tensiones.
- Incrementa el autocontrol y enfoque. • Ayuda en la toma de decisiones.

Con la relajación:

- **Disminuye la ansiedad y canaliza el exceso de estrés.** •

**Mejora nuestro sentido del humor y motivación.**

- Crea un ambiente más agradable en el trabajo
- Desarrolla la empatía entre los trabajadores y la empresa

## **Mindfulness:**

- Recarga de energía y vitalidad, alivio de síntomas como la ansiedad, fatiga e insomnio
- Contribuye a la mejora de la salud de los empleados y consecuentemente, puede ayudar en la reducción de los costes relacionados con el absentismo laboral producido por esta causa.
- Mayor relajación y concentración optimizando el tiempo en los procesos
- Reduce el absentismo, por la mejora física, emocional, y mental
- Libera tensiones.

## **Coaching:**

- Ayuda a tener un mayor autocontrol de las emociones. Un empleado relajado tiene una comunicación más asertiva y menos agresiva
- . Actitudes positivas, fomentan la creatividad
- . Ayuda en la toma de decisiones, ya que activa el foco
- . Crea un ambiente más agradable en el trabajo
- . Potencia la creatividad y productividad, porque la mente está menos agitada
- . Crea equipo, porque se aumenta la sensación de humanidad y comprensión natural
- . Aumenta el compromiso de los empleados.

MÁS . . .

CONTÁCTAME

Cada uno de nosotros SOMOS diferentes, por ello cada empresa tiene unas necesidades distintas y saber adaptarse y ser flexible es parte del aprendizaje de este proceso.

**Generaremos un plan especializado para ti:**

- Duración, tiempo y horario de sesiones
- Número de sesiones a realizar
- On line/ presencial
- Grupos amplios o reducidos
- Sesiones grupales o privadas
- Enfoque según tipología de trabajo
- Construyamos juntos aquello que necesitas

\_SI TIENES UN PARA QUÉ SIEMPRE HALLARÁS UN CÓMO\_

CONTÁCTAME:

• **607421346**

- Angelalax@simplementese.com
- @anandalax
- www.angelajimenezlax.com

WELLBEING EMPRESARIAL  
-EL MOMENTO ES AHORA-

"LA INNOVACIÓN  
DISTINGUE A LOS  
LIDERES DE LOS  
SEGUIDORES"

STEVE JOBS.

[WWW.ANGELAJIMENEZLAX.COM](http://WWW.ANGELAJIMENEZLAX.COM)