



**CASAOCHO**<sup>®</sup>  
ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN



# CASAOCHO **EMPRESAS**

---

Climas empresariales  
cálidos y eficientes



## LOGRAR LOS OBJETIVOS OPTIMIZANDO LOS RECURSOS HUMANOS

Los espacios de trabajo son nuestro segundo hogar, en CasaOcho espacio de transformación diseñamos experiencias dirigidas a líderes, empresarios, emprendedores y grupos de trabajo, enfocadas en el crecimiento humano y personal; a través de talleres en los que se manejan técnicas de comunicación, conocimiento de tipos de personalidades y estrategias de trabajo en equipo, que permiten el surgimiento de nuevas actitudes y maneras de relacionarse, que generarán un clima laboral de reconocimiento y apoyo mutuo, aumentando la efectividad y la satisfacción personal.



### ¿QUÉ HACEMOS?

A través de experiencias, talleres y charlas, entregamos herramientas para propiciar una cultura organizacional colaborativa y sinérgica, con diseño personalizado que se ajuste a las las necesidades particulares de tu empresa.



## CÓMO LO HACEMOS

Nuestros servicios integran herramientas de Mindfulness y atención plena contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas disminuyendo el nivel de estrés y permitiendo tomar mejores decisiones, a la vez que aumenta su productividad y capacidad de atención y resolución de conflictos.

### Todo comienza con un café...

1



Además realizamos sesiones de **retroalimentación** con los líderes del equipo, para brindar un panorama general en el cual se contemplan las necesidades emergentes del grupo y los indicadores de la experiencia.

De igual manera, asesoramos individualmente a los miembros del equipo si necesitan un acompañamiento terapéutico o una sesión de coaching.

### DISEÑAMOS LA EXPERIENCIA:

Sabemos que la interacción y la diversión son esenciales para generar motivación, así que buscamos hacer de cada experiencia una sensación placentera y de bienestar, que suscite en el grupo las ganas de practicar lo aprendido y de mantenerse en el proceso queriendo aprender más.



2

Armamos el plan...

### 3 Sucede ...



### VIVES LA EXPERIENCIA:

Tú y los tuyos se comparten en un espacio que permite nuevas maneras de encontrarse y comunicarse, se refrescan las relaciones y se adquieren herramientas de trabajo grupal.

## FEEDBACK CON INDICADORES:

Para nosotros es importante saber que la metodología fue efectiva, así que evaluamos los resultados valiéndonos de distintos instrumentos (test de indicadores, charlas, ejercicios, entre otros, diseñados, a su vez, conforme a la experiencia).



## 4 Cómo va la cosa...

## 5

¿Qué más se puede hacer?...



## PROPONEMOS

Una vez hemos cumplido con las metas (necesidades), intentamos ir más allá, al sistematizar y recoger la experiencia y resultados, previendo futuras necesidades o riesgos, y diseñando nuevas experiencias que permitan elaborarlas de manera asertiva y creativa.

## OFERTA DE SERVICIOS

CasaOcho empresas dispone para tu equipo de trabajo una serie de talleres, conferencias o charlas, en torno a los siguientes temas o módulos:

### 1 HERRAMIENTAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

#### Talleres

- **LA ESQUIZOFRENIA COTIDIANA:**  
*Mente, cuerpo, emoción.*

Somos seres de múltiples dimensiones de las que generalmente sólo reconocemos una parte (la mental), este taller le permitirá a los asistentes, reconocer y apropiarse de otras partes no reconocidas y usarlas asertivamente en el cotidiano.

- **NO SE AHOQUE EN UN VASO DE AGUA.**  
*Las emociones como herramienta, no como drama.*

En este taller recordamos el valor de nuestra inteligencia emocional en tanto radar interno que nos permite orientar nuestras acciones en búsqueda de bienestar.

## 2 RELACIONES SANAS Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

### Talleres

- **LO CORTÉS NO QUITA LO VALIENTE:**

***Seguir tu criterio no es crear problemas.***

Relaciones asertivas: adquiere herramientas para poner límites, desarrolla habilidades de negociación y comunicación asertiva en las relaciones.

- **CADA LOCO CON SU TEMA. EL LIBRO DE LA LEY Y LOS ACUERDOS:**  
***Principios básicos para vivir plenamente.***

Esta sesión entrega herramientas para entender el funcionamiento mental y la manera en que generamos expectativas y proyecciones al realizar acuerdos internos, que juzgan la realidad y nos hacen reaccionar. Mediante ejercicios y preguntas se trabajan 4 acuerdos básicos para una mente sana: no tomárselo personal, no hacer suposiciones, hacer el mejor esfuerzo y ser impecable con las palabras.

- **SIN ESPUELA Y FRENO NO HAY CABALLO BUENO. TODA RELACIÓN ES UN PUENTE, SE SOSTIENE ENTRE DOS PARTES. Responsabilidad y sanos límites.**

Este espacio permite comprender el funcionamiento orgánico de cada relación en la que cada parte aporta lo suyo, sin entorpecer o entrometerse en la parte del otro. El control, el miedo, el apego, las fantasías, pueden llevarnos a invadir o deformar la relación, alterando los roles y funciones que cada quien cumple en ella. Nos valdremos de dinámicas y juegos para hacer evidente la proporción del 50% - 50% y cómo hábitos mentales o emocionales pueden interferir en el sano equilibrio de la relación. De ahí, surge la conciencia de responsabilidad e impecabilidad, que es el aporte de cada quien a la relación.

## 3 CREACIÓN DE SINERGIAS Y EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

### Talleres

- **LAS ESTRELLAS NO PUEDEN BRILLAR SIN LA OSCURIDAD. POLARIDADES:**  
***energía masculina y femenina.***

Comprender que los opuestos son en realidad complementarios, permite a los participantes relacionarse con las distintas naturalezas, necesidades y expresiones de la energía femenina y masculina, logrando una interacción balanceada y satisfactoria entre ambas.

- **JUNTOS PERO NO REVUELTOS: RECONOCIENDO LA DIFERENCIA.**  
***Tipologías: Los 4 elementos.***

Este espacio permite a los participantes reconocer las distintas características, potencias, límites y dinámicas tomando como referente 4 tipologías básicas, los elementos, desde una óptica cotidiana. Además de ello, gracias a este taller, los asistentes adquieren la capacidad de reconocer las diversas necesidades y potenciales de sus compañeros de trabajo.

- **UNA GOLONDRINA NO HACE VERANO:  
descubriendo la sinergia grupal.**

En este taller para empresas desarrollamos ejercicios y dinámicas de Team Building y sinergia en equipo que faciliten la interacción conjunta y el reconocimiento del grupo como sistema y del valor del funcionamiento de sus partes.

## 4 SENTIDO DE PERTENENCIA Y PROPÓSITO

### Talleres

- **QUIEN A BUEN ÁRBOL SE ARRIMA, BUENA SOMBRA LE COBIJA.  
Unión y propósito.**

Este taller permite una revisión de la visión del equipo sobre el objetivo de la empresa haciendo énfasis en el sentido de pertenencia como un valor que genera reconocimiento y admiración. Da a los participantes una mirada global fortalece la misión de la empresa y a su vez evidencia que cada individuo desempeña una parte para que los objetivos se realicen.

- **ROMA NO SE HIZO EN UN DÍA.  
Interdependencia y efectividad.**

El taller da cuenta de los procesos que implica la gestión y el mercadeo de los productos. Esto permite la ampliación de la comprensión de funciones, relaciones de interdependencia y procesos internos que están sucediendo continuamente en los diferentes departamentos de la empresa, que suelen pasar desapercibidos; de esta manera se reconoce el valor de lo individual dentro del funcionamiento empresarial, aumentando el nivel de comunicación interno, la motivación y la eficacia.

- **CARAS VEMOS, HISTORIAS NO SABEMOS.  
La historia detrás de ...**

Este taller brinda un espacio seguro para que los participantes puedan narrar quiénes son, compartiendo un panorama general que permita entender de dónde vienen, cuáles son sus capacidades y sus sueños y en qué momento vital están ahora.

**PARTE I.** Se desarrolla una conversación en la cual cada quien va observando que le une a las otras persona, para al final, hacer un ejercicio que hace evidente estas conexiones. Esta sesión busca generar confianza y ver más allá del empleado o compañero de trabajo que realiza determinadas funciones, a un amigo, un par, un igual; reforzando la comprensión de que nuestro mundo laboral ocupa casi un tercio de nuestro tiempo y gran parte de nuestro bienestar depende de nuestras relaciones dentro del trabajo.

**PARTE II:** la sesión gira en torno a la resolución de esta inquietud: ¿qué necesitamos para sentirnos felices en el trabajo?, dentro de un espacio seguro en el que se evidencian las necesidades personales, dando un marco en el que tanto el líder como el equipo tienen una visión general de la situación pudiendo generar periódicamente estrategias de bienestar y plenitud en el trabajo.



## 5 MINDFULNESS COMO ESTILO DE VIDA. PLENITUD Y BIENESTAR

### Talleres

- **NO HAY PEOR CIEGO QUE EL QUE NO QUIERE VER.**  
*Atención plena en la cotidianidad.*

En este taller de Atención plena y Mindfulness entregamos herramientas y prácticas de meditación que permiten manejar el stress, facilitan la concentración, la productividad y la toma de decisiones.

### JORNADA:

Día fuera de la ciudad (7 horas)

La mayoría de nosotros sufrimos día a día las consecuencias del estrés: irritabilidad, ansiedad, atención dispersa y algunas dolencias menores (gastritis, dolores de cabeza, etc). Adquirir herramientas que nos permitan gestionarlo mejora sustancialmente nuestra calidad de vida, aumentando la productividad, la asertividad en la toma de decisiones.

En el día a día de las empresas, otra de las fuentes de estrés está en la calidad de las interacciones entre las personas. Ofrecer un espacio de capacitación fuera de la ciudad ayuda a la disminución de conflictos y refresca las relaciones.



Durante la jornada realizamos prácticas que entregan a los participantes herramientas de vida para desarrollar la capacidad de calmar la mente para ver con claridad y actuar de la mejor manera, viviendo un día lleno de magia y paz interior en la naturaleza que le permitirá a los asistentes vivir una nueva experiencia desconectándose de la rutina.



## 6 FORTALECIMIENTO DE VÍNCULOS

### ESPACIOS DE ENCUENTRO

Mediante espacios de encuentro entregamos herramientas que permiten a las personas unirse y despertar conciencia de solidaridad, reconociendo que la persona que está la lado no es competencia, ni rival, sino un par en el que se puede confiar y apoyar en el ámbito profesional.



**CASAOCHO**<sup>®</sup>  
ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN

+INFO

•Telefono: 314 434 7007 • Correo: cecasa ocho@gmail.com•