



**INAUMI**  
entre la emoción y la respuesta

**Conoce nuestra historia, talleres y propósito que...**

# Bienvenidos/as



...hemos construído para ti.

**INAUMI** nace con la idea de crear un espacio que permita liberar, conectar y trabajar con las emociones diarias.

En un mundo que exige respuestas rápidas, elegimos el espacio antes de reaccionar.

Creemos que sentir no es un problema, sino el no saber habitar lo que sentimos.

Aquí las emociones no se controlan con fuerza, se regulan con conciencia y creemos en la pausa como acto de valentía.

Porque cuando te comprendes te calmas y cuando te calmas, eliges mejor.

**TE INVITAMOS A CONOCER NUESTROS  
TALLERES PARA EMPRESA**





# TALLER 01

## “Conciencia Emocional: Emoción, Conciencia y Acción”

 **Duración:** 4 horas (adaptable de 2 o 6 horas)

**Modalidad:** Presencial

**Dirigido a:** Trabajadores/as operativos, administrativos y empresas colaboradoras



### Objetivo

Desarrollar conciencia emocional y herramientas de bienestar personal que permitan a las y los trabajadores reconocer, comprender y gestionar sus emociones en contextos laborales de alta exigencia y responsabilidad.



### Contenidos

- ¿Qué son las emociones y cómo influyen en el desempeño laboral?
- Conciencia emocional en la jornada de trabajo.
- Estrés laboral: señales tempranas y factores de riesgo.
- Bienestar personal como base de la seguridad y la prevención.
- Estrategias prácticas de autocuidado emocional aplicables al trabajo.



### Resultados esperados

- a. Mayor autoconocimiento emocional.
- b. Identificación de factores personales de estrés.
- c. Incorporación de prácticas simples de bienestar en la rutina laboral.

## TALLER 02

### “Neuro-herramientas aplicadas: Gestión Emocional, Estrés y Seguridad en el Trabajo”



**Duración:** 4 horas

**Modalidad:** Presencial

**Dirigido a:** Trabajadores/as operativos, administrativos y empresas colaboradoras



#### Objetivo

Fortalecer competencias de gestión emocional que contribuyan a la toma de decisiones seguras, la prevención de errores y el autocuidado en contextos laborales de riesgo.



#### Contenidos

- Relación entre emoción, atención y toma de decisiones.
- Estrés, presión y riesgo operacional.
- Regulación emocional en situaciones críticas.
- Gestión del error desde una mirada consciente y preventiva.
- Bienestar emocional como factor de seguridad laboral.



#### Resultados esperados

- a. Mayor capacidad de autorregulación emocional.
- b. Conciencia del impacto emocional en la seguridad.
- c. Aportes a una cultura preventiva y de cuidado mutuo.



## TALLER 03

### Neuroempatía en el Liderazgo Consciente y Bienestar de Equipos de Trabajo”



**Duración:** 4 horas

**Modalidad:** Presencial

**Dirigido a:** Jefaturas, supervisores/as y liderazgos intermedios.



#### Objetivo

Fortalecer competencias emocionales en líderes y jefaturas, promoviendo estilos de liderazgo que favorezcan el bienestar de los equipos, la comunicación efectiva y climas laborales saludables.



#### Contenidos

- Rol del liderazgo en el bienestar emocional del equipo.
- Conciencia emocional del/la líder.
- Comunicación emocionalmente consciente.
- Gestión de tensiones y conflictos en equipos de trabajo.
- Bienestar del equipo como responsabilidad del liderazgo.



#### Resultados esperados

- a. Liderazgos más conscientes y empáticos.
- b. Mejora del clima laboral y la comunicación.
- c. Equipos más cohesionados y comprometidos.



[www.inaumi.cl](http://www.inaumi.cl)



cicloinaumi



+569 49437445 / +569 64310047