

SALUD MENTAL

El bienestar de las personas como una ventaja estratégica para las organizaciones.

En un entorno laboral marcado por la velocidad, la incertidumbre y la presión constante, la salud mental se ha convertido en uno de los factores más importantes para el desempeño, la creatividad y la sostenibilidad de las organizaciones. Sin embargo, hablar de salud mental no significa únicamente hablar de problemas o dificultades; significa comprender cómo las personas pueden desarrollar los recursos internos necesarios para funcionar mejor, tomar mejores decisiones y construir relaciones más sanas.

Este taller/conferencia replantea la salud mental como un elemento estratégico de la cultura organizacional, mostrando que el bienestar emocional, la gestión del estrés y la capacidad de recuperación son fundamentales para crear equipos comprometidos, productivos y preparados para enfrentar los retos del futuro del trabajo.

Objetivos del Taller

1. **Comprender el impacto de la salud mental en el desempeño individual y organizacional.** Generar consciencia sobre la relación entre bienestar emocional, productividad, colaboración, creatividad y calidad de vida dentro de la organización.
2. **Desarrollar herramientas para gestionar el estrés y fortalecer la resiliencia.** Brindar prácticas aplicables que permitan a los participantes mejorar su capacidad de autorregulación, adaptación y manejo de los desafíos cotidianos.
3. **Impulsar una cultura organizacional basada en el bienestar y el cuidado de las personas.** Transformar la visión de la salud mental como una responsabilidad individual hacia una práctica colectiva que fortalezca la experiencia humana dentro de la organización.

¿A quién va dirigido?

Este taller/conferencia está diseñada para organizaciones que reconocen que el bienestar de sus personas es un factor clave para lograr mejores resultados y construir culturas sostenibles.

- **Colaboradores de todos los niveles.** Para quienes enfrentan los retos de un entorno laboral cada vez más exigente y buscan fortalecer herramientas para gestionar presión, energía y bienestar personal.
- **Líderes y Gerentes.** Para quienes tienen la responsabilidad de acompañar equipos, generar confianza y construir ambientes donde las personas puedan desempeñarse de manera saludable.
- **Áreas de Recursos Humanos y Desarrollo Organizacional.** Para profesionales interesados en fortalecer culturas organizacionales más humanas, preventivas y enfocadas en la experiencia del colaborador.

En resumen, es ideal para organizaciones que entienden que cuidar la salud mental de las personas no solo mejora su calidad de vida, sino que también fortalece la capacidad de la empresa para crecer y adaptarse.



Duración

- **Conferencia Magistral (Keynote): 60 a 90 minutos.**
 - 45-60 min de exposición de alto impacto.
 - 15-30 min de sesión estratégica de Q&A (Preguntas y Respuestas).
- **Formato Taller (Workshop): 4 a 6 horas.** Experiencia práctica para profundizar en herramientas de bienestar, resiliencia y gestión emocional.

Formato

- **Presencial (Recomendado):** Experiencia práctica para profundizar en herramientas de comunicación, confianza y colaboración.
- **Virtual / Webinar:** Experiencia interactiva para equipos distribuidos con herramientas digitales de participación.
- **Híbrido:** Una combinación que permite integrar equipos presenciales y remotos.



Acerca del facilitador

El taller es facilitado por Jorge Pedrero, Director de [Dakota Coaching](#) y especialista en desarrollo humano, liderazgo y transformación cultural, con experiencia trabajando con organizaciones y líderes en procesos de cambio, engagement, comunicación y construcción de equipos de alto desempeño. Su enfoque combina reflexión estratégica, herramientas prácticas y conversaciones profundas que ayudan a los participantes a generar consciencia sobre el impacto de su liderazgo en la experiencia y bienestar de las personas. A través de una metodología cercana, dinámica y orientada al mundo real, los participantes podrán aterrizar aprendizajes aplicables a los retos actuales de sus equipos y organizaciones.

Conoce más sobre Jorge en su perfil de LinkedIn: [AQUÍ](#)

Te invito a conversar la manera en que podemos mejorar la vida de las personas.

CONTRATA AQUÍ:



5515108379



jorge@dakotacoaching.com



www.dakotacoaching.com