

PROGRAMAS DE EFECTIVIDAD PERSONAL Y CALIDAD DE VIDA

Cartera Webinars
SENCE y Particular

Versión 2020

iNspira

Desde 2015

> NOSOTROS

Desde al año 2015 impartimos programas orientados a aumentar la calidad de vida y efectividad de las personas.

Entregamos herramientas para conectar a cada individuo con su máximo potencial e impulsamos el camino hacia sus objetivos.

Nuestro trabajo comenzó en Chile y se ha expandido a países como USA, Canadá y México. El año 2020 hemos impactado a más de 11.000 personas.



> **VISIÓN**

Entregar soluciones innovadoras y sostenibles a problemáticas que afectan la calidad de vida y efectividad de las personas, impactando en sus entornos inmediatos.

> **MISIÓN**

Construir una sociedad que disfruta de una calidad de vida extraordinaria, capaz de emprender el camino hacia sus objetivos.



> NUESTRO EQUIPO



**RODOLFO
ÁLVAREZ**

Coach

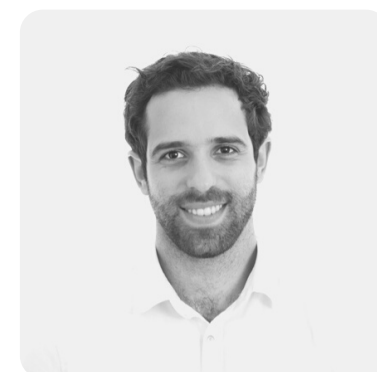
**Coach de Bienestar
Ingeniero Industrial**



**VALENTINA
ARRIAGADA**

Health Coach

Nutricionista



**PABLO
ORTIGOSA**

Médico

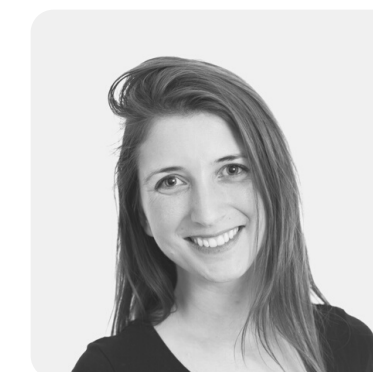
**Médico Cirujano
Internista**



**ANTONIA
LEAN**

Entrenadora

**Profesora de Educación
Física**



**ALEJANDRA
IANISZEWSKI**

Coach Bienestar

Pedagoga

> ¿ QUÉ DIFERENCIA A NUESTROS PROGRAMAS ?

- Educamos de manera didáctica
- El participante se involucra activamente en la experiencia.
- Utilizamos mecanismos para mantener la atención de la persona
- Nuestras metodologías se basan en literatura científica (proporcionando referencias)
- La persona puede aplicar aprendizajes de forma inmediata

> ÁREAS DE INTERVENCIÓN EFECTIVIDAD PERSONAL



LIDERAZGO



ADAPTACIÓN AL CAMBIO



GESTIÓN DEL TIEMPO
(TELE TRABAJO)



HÁBITOS PODEROSOS

> ÁREAS DE INTERVENCIÓN CALIDAD DE VIDA



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



HÁBITOS DEL SUEÑO



MANEJO DE LA ANSIEDAD

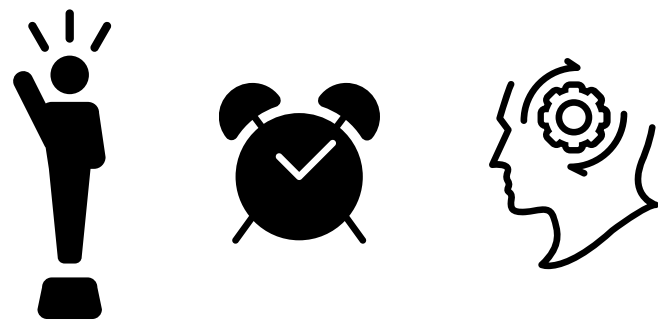


FINANZAS PERSONALES



AUMENTO DE LA FELICIDAD

> CARTERA WEBINAR EFECTIVIDAD PERSONAL



AUTOLIDERAZGO

Se propicia el desarrollo de la mentalidad de un líder, potenciando el protagonismo de la persona y la orientación a los resultados

ADAPTACIÓN DE CAMBIO

El regreso a la normalidad ha generado ansiedad y estrés. Se entregarán herramientas para facilitar el proceso de adaptación a la nueva realidad.

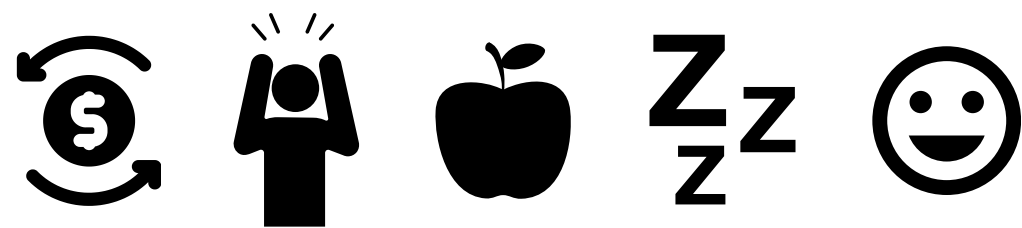
GESTIÓN DEL TIEMPO

Se enseñan los 5 principios fundamentales para la gestión efectiva del tiempo. Webinar esencial para incrementar la eficiencia en el contexto del trabajo remoto.

EL PODER DE LOS HÁBITOS

Gran parte de las acciones que realizamos son hábitos. Se aprende cómo identificarlos y transformarlos para aumentar la eficiencia y bienestar.

> CARTERA DE WEBINAR CALIDAD DE VIDA



FINANZAS PERSONALES

Proporciona los fundamentos básicos de la inteligencia financiera. En estos tiempos, es importante ser cuidadosos con el uso del dinero y tener un enfoque preventivo.

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Las personas más felices son aquellas que tienen una mentalidad positiva, y además, tienen un cerebro que secreta neurotransmisores de la felicidad.

MANEJO DE ANSIEDAD EN CRISIS

Entrega a tus colaboradores herramientas a nivel mental y emocional para manejar la ansiedad y el estrés gatillado por esta crisis.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aprende a manejar las emociones que nos llevan a comer de más y a incorporar una alimentación balanceada.

HÁBITOS PARA UN BUEN DORMIR

Conoce los hábitos que promueven un buen dormir, y aprende técnicas para su incorporación. El mal sueño impacta en el rendimiento y estados de ánimo.

> IMPACTO 2020

11.000

PARTICIPANTES
EN WEBINAR

800

HORAS
IMPARTIDAS
EN PROGRAMAS

USA

CHILE

MÉXICO

CANADA

iN̄SPIRA

> NUESTROS CLIENTES

McKinsey
& Company



UNIVERSIDAD
DE CHILE



PROGRAMAS DE EFECTIVIDAD PERSONAL Y CALIDAD DE VIDA

Cartera Webinars
SENCE y Particular

Versión 2020

iNspira

Desde 2015