



# PLAN DE BIENESTAR Y CULTURA CORPORATIVA DIGITAL

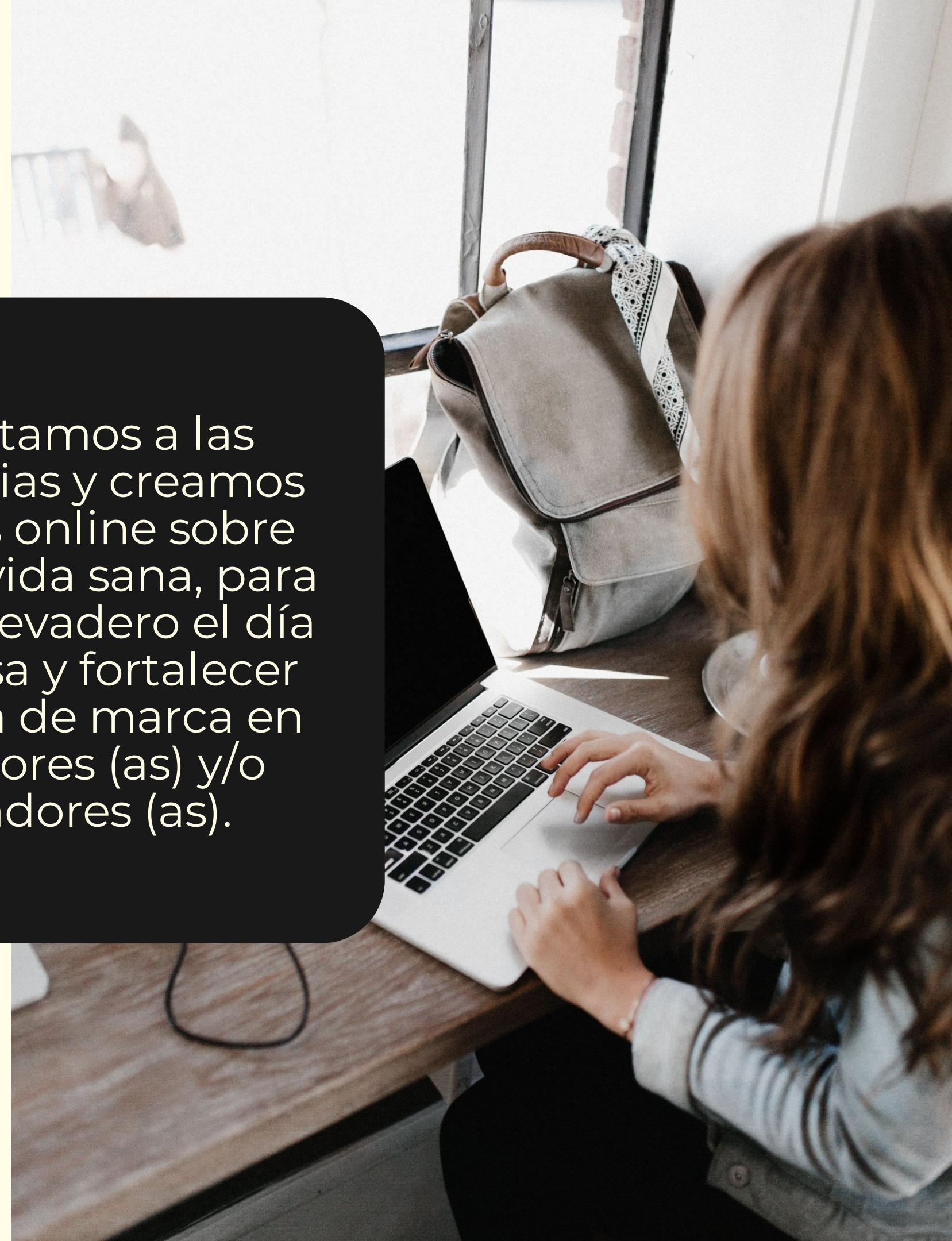


GOOD LIFE EXPERIENCE



**La forma de relacionarnos cambió, y nosotros también.**

Nos adaptamos a las circunstancias y creamos actividades online sobre bienestar y vida sana, para hacer más llevadero el día a día en casa y fortalecer la presencia de marca en consumidores (as) y/o colaboradores (as).



## TALLERES

- Yoga
- Meditación
- Pilates
- Gestión de las Emociones
- Sound healing
- Ejercicios Hipopresivos
- Risoterapia
- Entrenamiento Funcional
- Zumba
- Salsa
- Bachata
- Bailes Folclóricos
- Baile entretenido
- FitFolk
- Aerobox
- Nutrición
- Cocina
- Repostería Saludable
- Master Class Parrilla
- Cata de Vinos
- Cata de Cervezas
- Pintura
- Fotografía
- Literatura
- Asesoría de Imagen
- Maquillaje
- Organización de Espacios
- Reciclaje en Casa
- Compostaje en Casa
- Huerta en Casa

## CHARLAS

- Liderazgo en tiempos de Crisis
- Mirada General a la Sostenibilidad Corporativa
- Historia y Actualidad
- Chile, Nuestro Territorio desde el Aire
- Los Imposibles no Existen
- Salud Emocional y Autocuidado Resiliente
- Cambia el Switch y Empodérate
- Teletrabajo en Casa
- Finanzas Personales
- Retorno Seguro: Aprendiendo a vivir con Covid-19

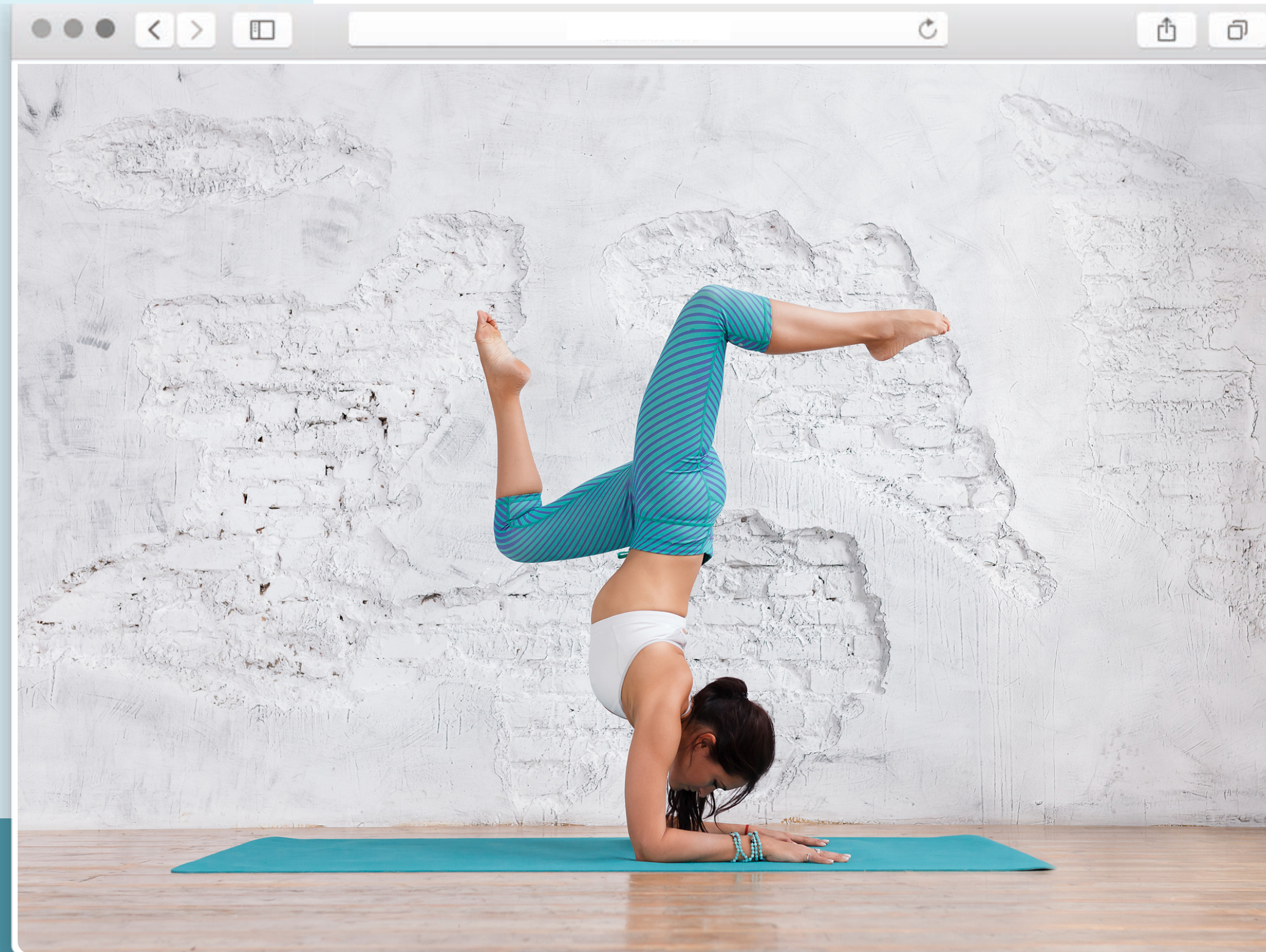
# Talleres



# YOGA

## Buscamos impulsar a las personas a vivir con más consciencia.

Las clases de **Yoga Vinyasa** harán un trabajo de conexión interior y balance de emociones mediante movimientos y técnicas de respiración para que las personas alcancen un mayor estado de consciencia y saquen su máximo potencial.



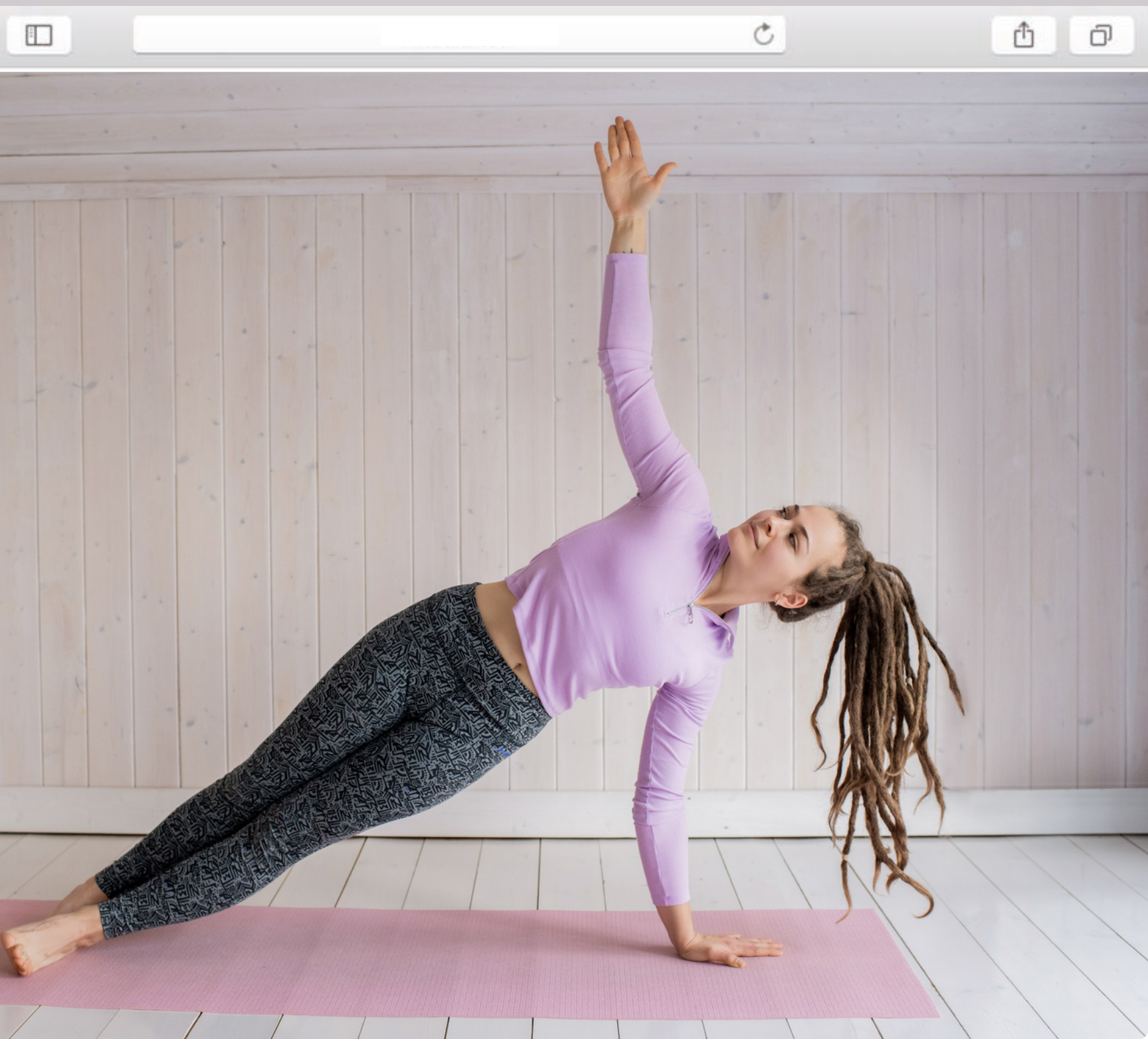
# Meditación

**Nuestros guías te entregarán herramientas para que logres la auto-terapia.**

## **BENEFICIOS:**

- Bienestar y paz interior.
- Fortalecimiento de la inteligencia emocional.
- Seguridad y confianza propia.
- Cambios positivos en la relación intrapersonal.
- Desarrollo de la autocontención.





# Pilates

**Acondicionamiento físico y mental para lograr la coordinación completa entre mente, cuerpo y espíritu.**

## **BENEFICIOS:**

- Conciencia corporal.
- Reeducación de postura.
- Fortalecimiento de la musculatura abdominal interna.
- Mejora la flexibilidad.
- Ayuda a disminuir el estrés.





# Gestión de las Emociones



Estrategias para ayudar a madres y padres a gestionar **emociones intensas** de sus hijos entre 2 a 5 años.



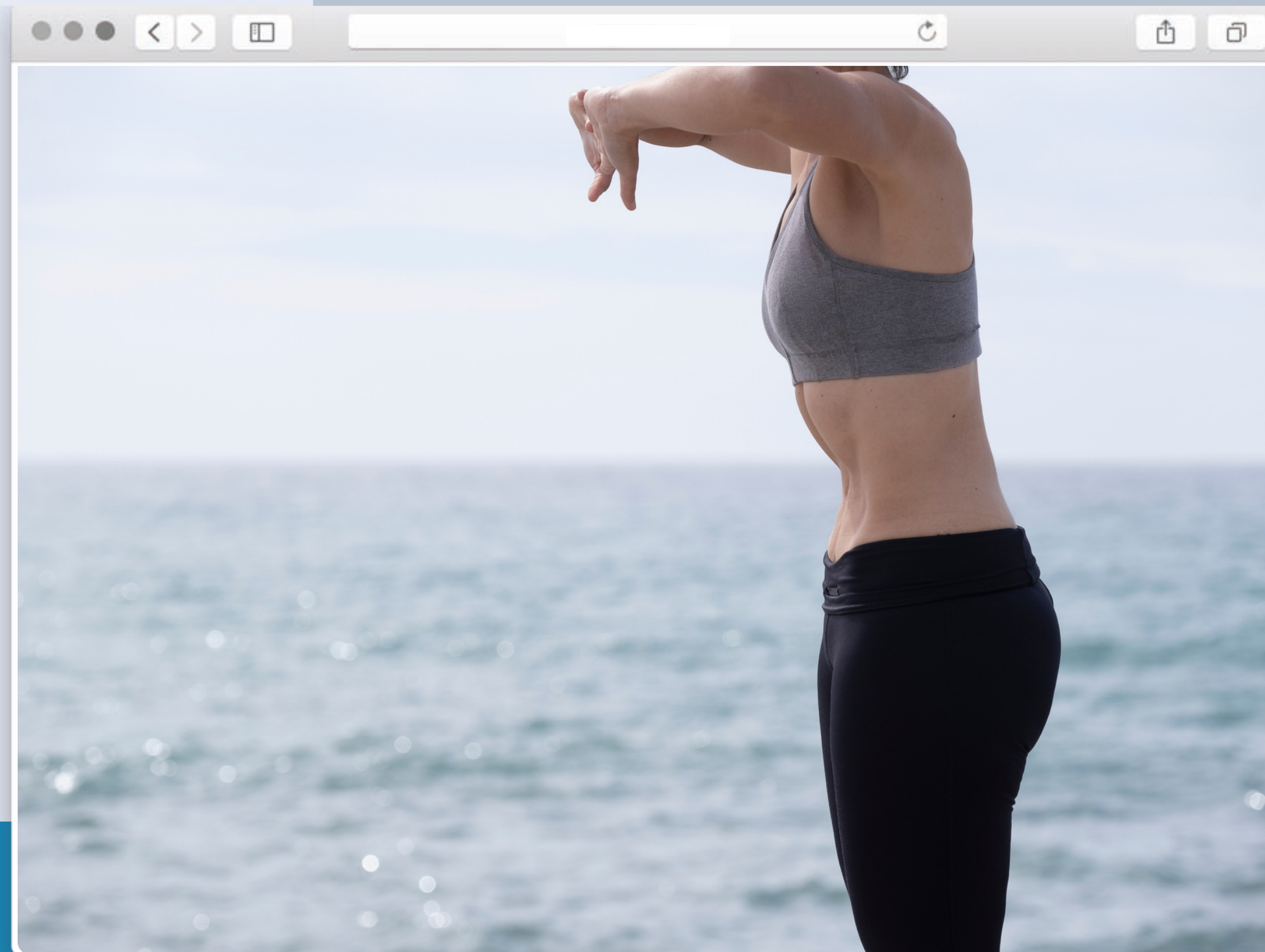
# Sound Healing

Creamos una **experiencia musical grupal** en la que los (as) facilitadores (as) inducen a los (as) asistentes a estados de meditación y autoconexión mediante sonidos y ritmos étnicos en un entorno natural.

# Ejercicios Hipopresivos

## Una herramienta vital

Basada en la **contracción isométrica de la musculatura** profunda abdominal mediante posturas y ejercicios de respiración que favorecen la disminución de la presión interna a nivel torácico, abdominal y perineal.





# Risoterapia

Con una sesión webinar nuestro terapeuta buscará bajar el nivel de ansiedad de las y los colaboradores mediante una terapia de risa con dinámicas de **socialización** entre ellos (as).

# Entrenamiento funcional

Acondicionamiento físico apto para toda la familia enfocado en mejorar el equilibrio corporal, fuerza y resistencia. Consta de tres fases:

**Movilidad Articular**



**Trabajo Físico**



**Estiramiento**





# Zumba

Nuestros guías te harán liberar **endorfinas**, disminuir el estrés, tonificar tu cuerpo y mejorar su coordinación en una sesión de zumba de intensidad moderada.





# Salsa

**Agrégle sazón a tu vida**

Aprende movimientos **nuevos** mientras mejoras tu acondicionamiento físico, disminuyes el estrés y disfrutas del momento.

# Bachata

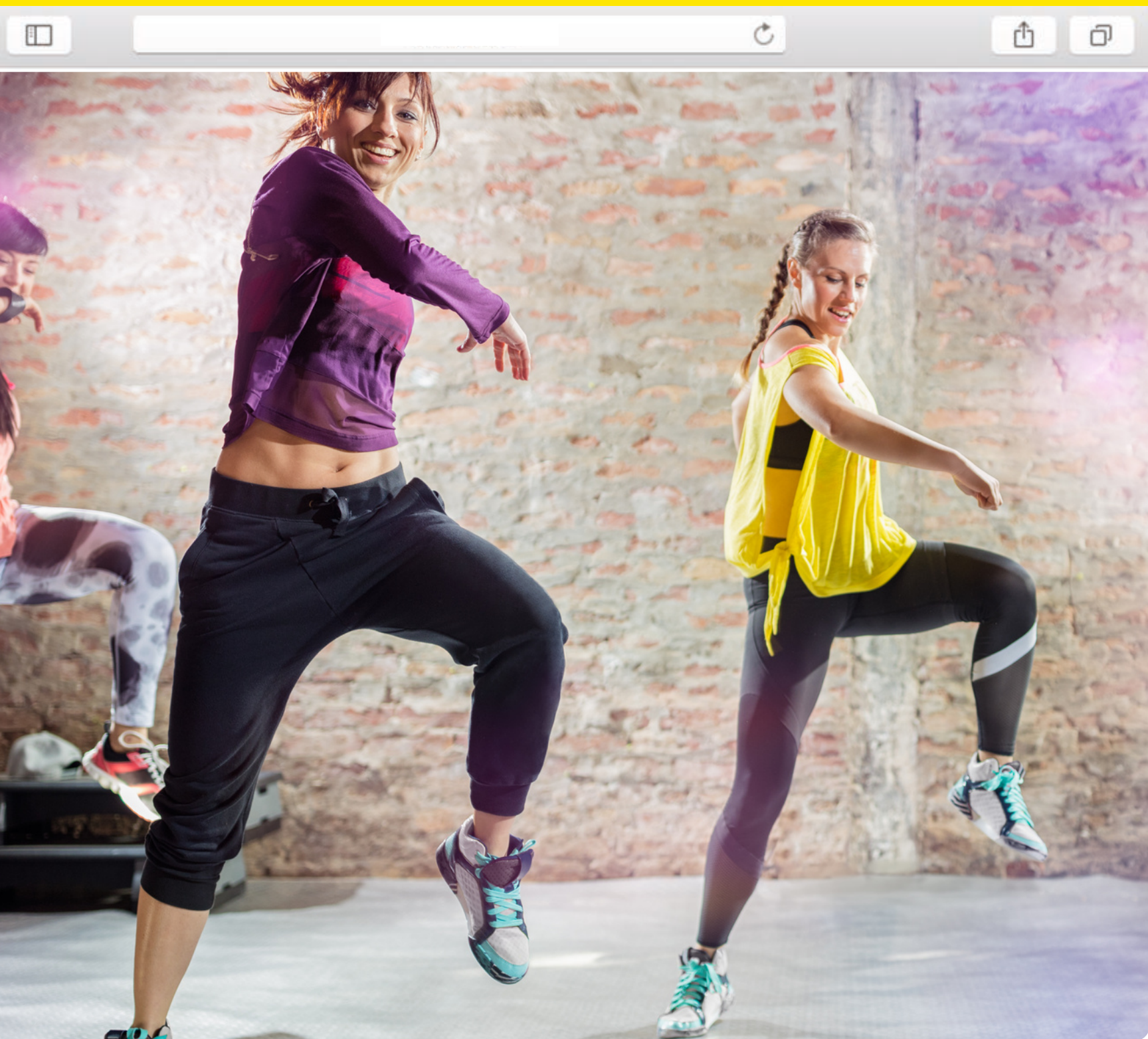
Suelta las caderas y fortalece todos los músculos de tu cuerpo mientras aprendes los **movimientos** básicos de la bachata.



# Bailes Folclóricos

Conoce las raíces de la **cultura chilena** a través de sus bailes típicos de norte a sur.





# Baile Entretenido

Mover el cuerpo calma la mente

Nuestros (as) guías te harán vibrar con la playlist de moda para que botes toda la **tensión** acumulada mientras mejoras tu capacidad aeróbica .





# FitFolk

## Ejercicio + Cultura

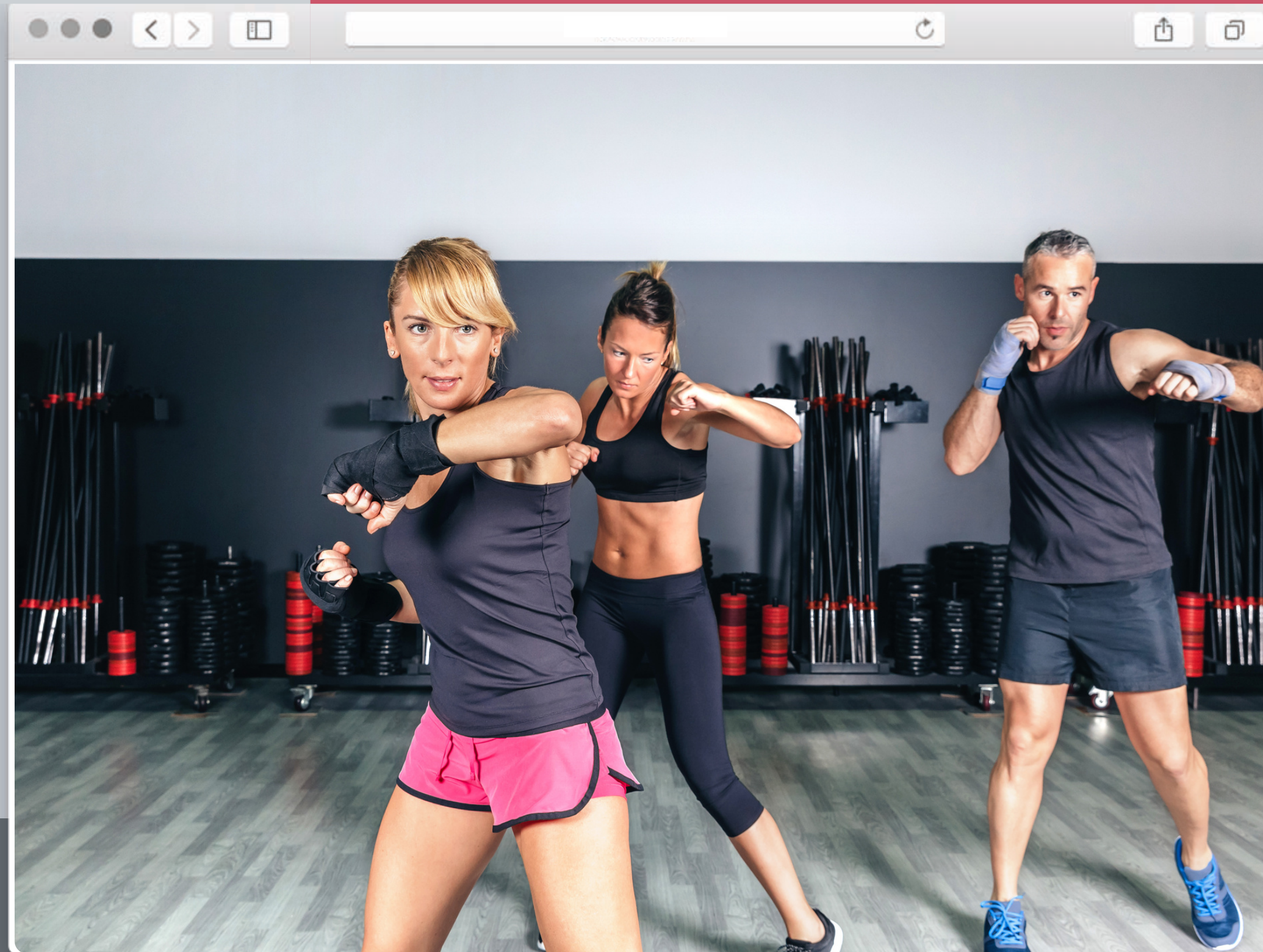
Entrénate mientras te conectas con la **identidad** de los países latinoamericanos a través de sus ritmos.

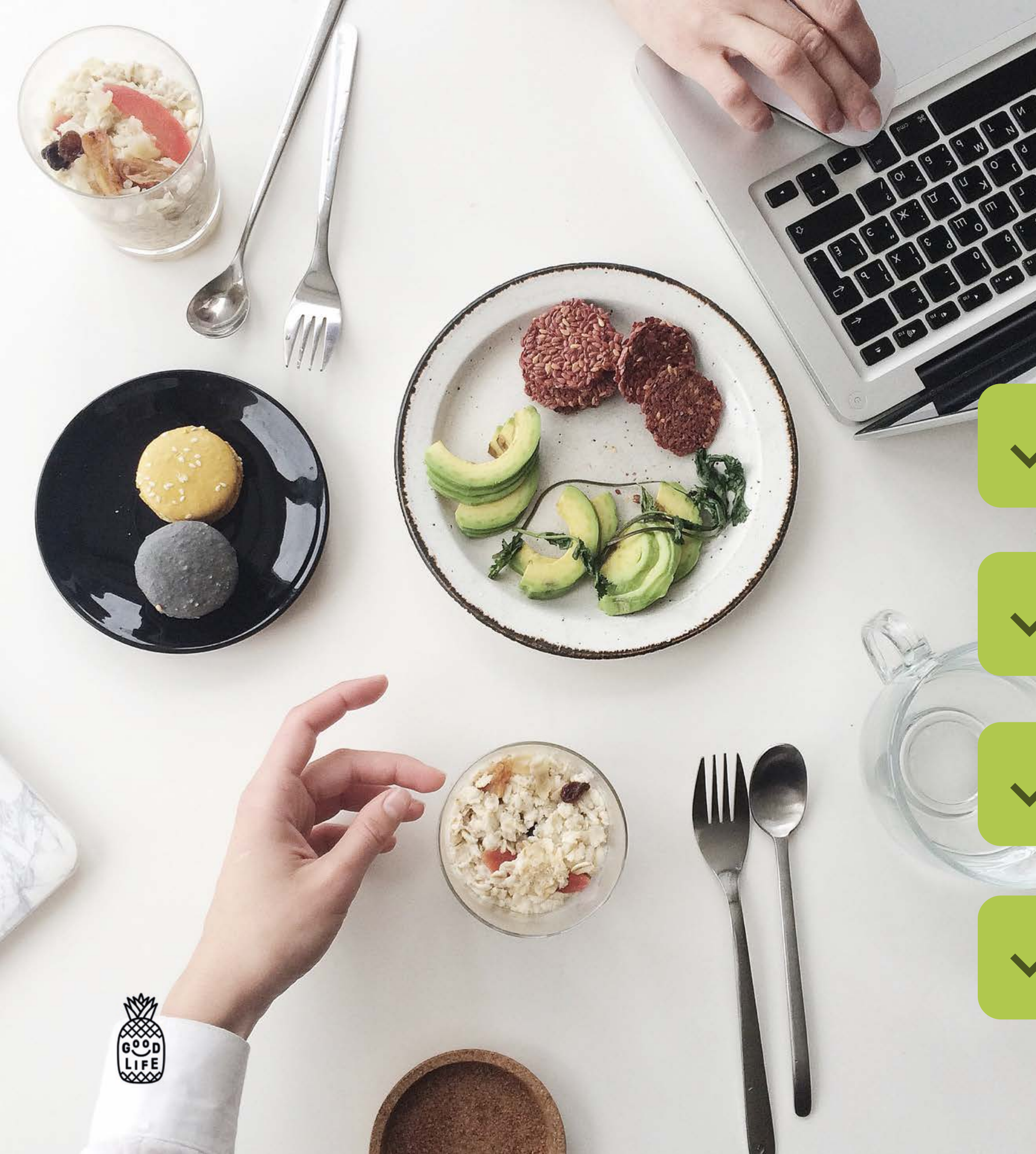


# Aerobox

## Perfecto para liberar tensión

Nuestros profesores (as) te guiarán para que aprendas de **defensa personal** mediante el boxeo a la vez que entrenas todo tu cuerpo y liberas el estrés.





# Nutrición

Consejos para una relación sana con la comida en el encierro.

## Estilo de Vida

Tips para identificar el hambre emocional y estrategias para sobrellevarla desde el mindful Eating

## Alimentación en Teletrabajo

Tips para mejorar la planificación e ideas de meriendas para optimizar el rendimiento.

## Deporte y Bienestar

Tips de nutrición pre y post entrenamiento para mejorar el rendimiento físico y mental.

## Plant Based

Tips para mantener una dieta rica en proteínas y macronutrientes con alimentos de origen vegetal.

# Cocina

## Recetas saludables al alcance de todos (as)

- Cocina tradicional chilena
- Comida peruana
- Pastelería
- Comida mediterránea
- Comida Thai
- Recetas vegetarianas



# Repostería Saludable

**¡Cocina sin culpa!**

Aprende todos los secretos para preparar repostería deliciosa, orgánica y saludable.

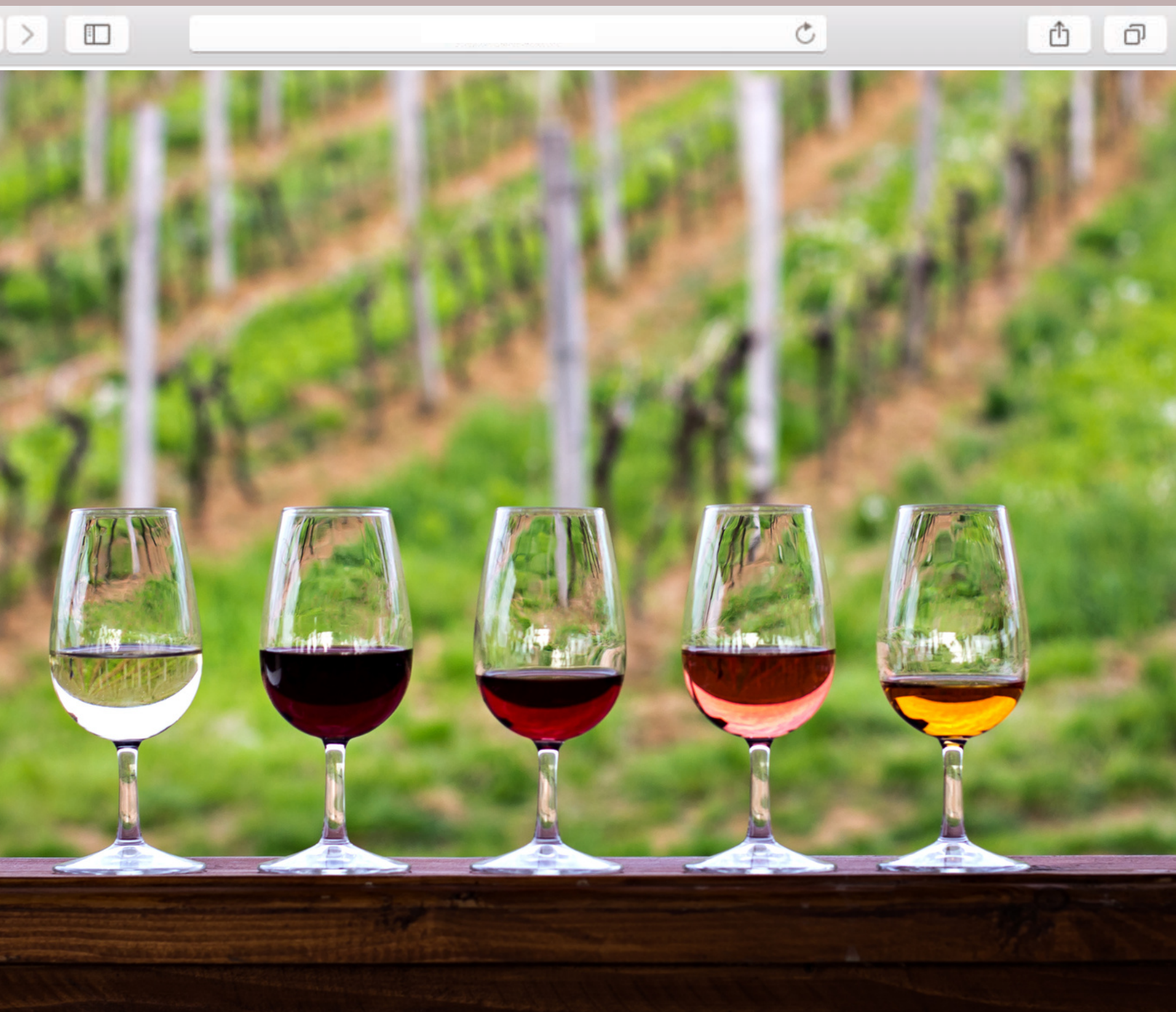




# Master Class de Parrilla

**Haz tu mejor asado en casa**

Aprende los conceptos básicos para un buen asado junto a **recetas innovadoras** como un nuevo formato para el clásico "choripán", asado de vegetales, malaya a la pizza y mucho más.

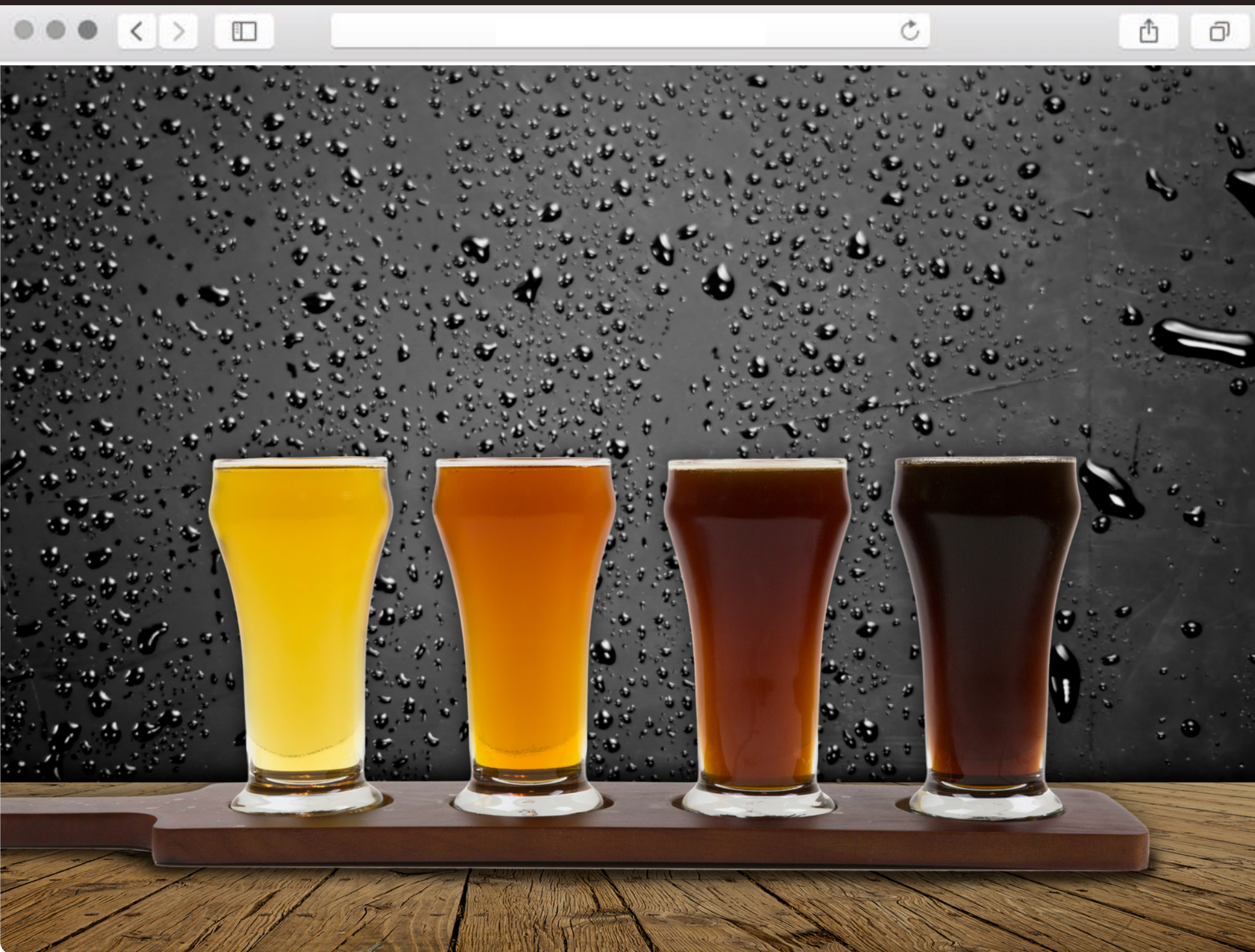


# Cata de Vinos

La cultura del vino en Chile tiene un gran potencial para el **teambuilding**, por eso mediante esta cata de vinos buscamos una experiencia que genere sonrisas y trabaje las confianzas entre los (as) colaboradores (as) para mejorar el ambiente laboral.

- 📌 Esta actividad se realiza de forma telemática mediante el envío de una "Box Experience" que contiene los vinos a degustar.





# Cata de Cervezas Artesanales

Degustación de **aspectos, aromas y sensaciones** de cervezas artesanales acompañadas de historias atinentes al grupo de trabajo. Una instancia perfecta para desconectarse de la rutina de la oficina y recargar energías con los (as) compañeros (as) de trabajo.

- Esta actividad se realiza de forma telemática mediante el envío de una "Box Experience" que contiene las cervezas a degustar.



# Pintura

Nuestros guías harán que te conectes con el o la artista que todos (as) llevamos dentro ayudándote a encontrar fuentes de **inspiración** y técnicas básicas de pintura en acrílico, óleo y acuarela.





# Fotografía

**¡Todos (as) podemos  
ser buenos (as)  
fotógrafos (as)!**



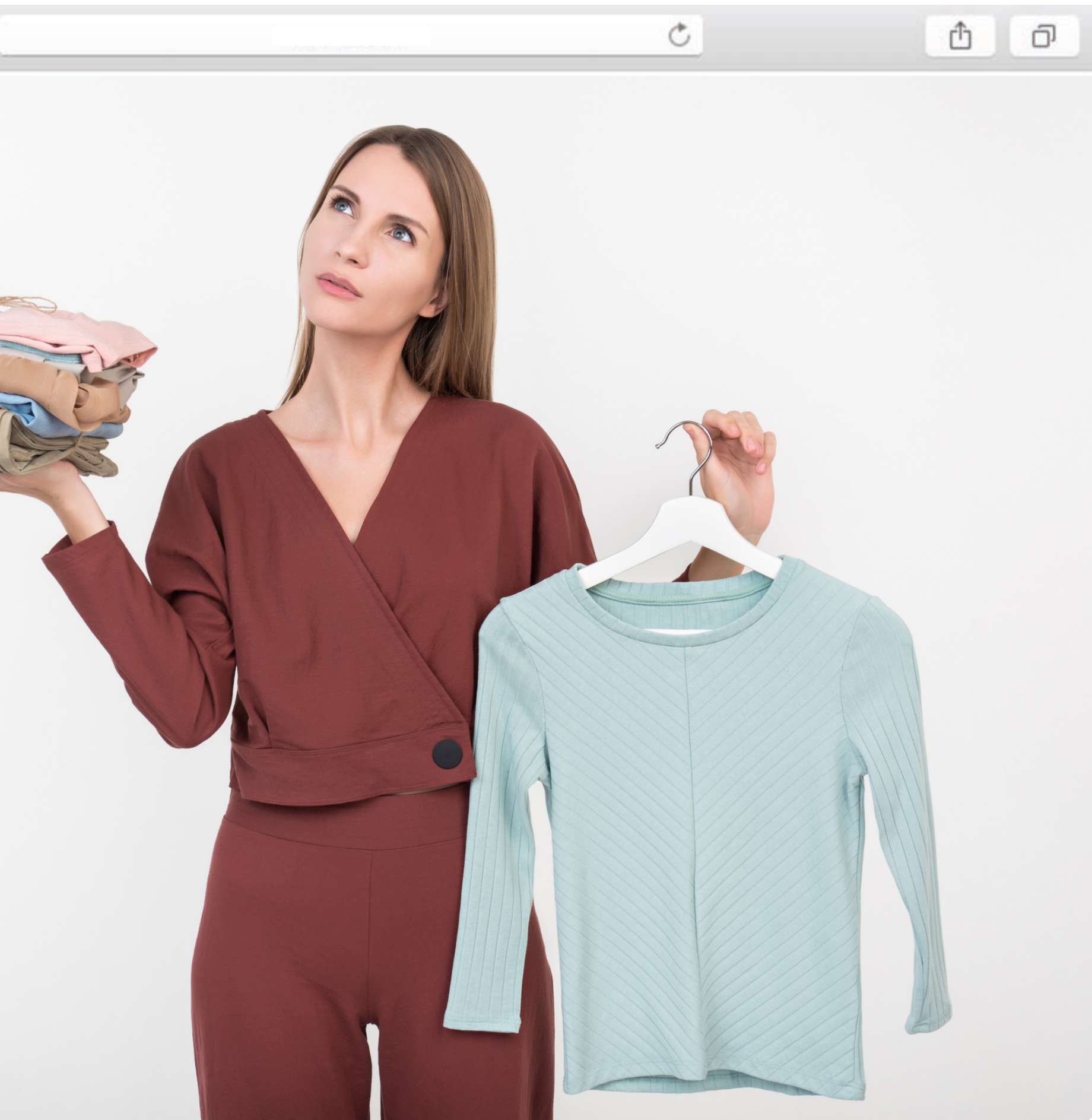
En este taller aprenderás diversas técnicas y **secretos** para tomar buenas fotografías e inmortalizar momentos sin importar si tienes una cámara o un celular,



# Literatura

Taller destinado a las y los amantes de las letras en el que te enseñaremos los elementos básicos de la teoría literaria explorando géneros como la **poesía** y el **cuento** a través de obras de reconocidos autores.





# Asesoría de Imagen

**La imagen personal es una proyección de tu identidad y es imprescindible para tu autoestima y relaciones sociales.**

- Psicología del Color y Colorimetría
- Códigos del vestir & Presentación Personal
- Visagismo en Accesorios
- Closet Detox

Aprende sobre los **tipos de piel** y los productos idóneos para cuidarla.

# Maquillaje

En este taller te enseñaremos el paso a paso de un maquillaje natural para **rostro** y **boca** en sus diversos estilos y tonalidades.



# Organización de Espacios en Casa

Técnicas de organización enfocadas en espacios del **hogar** y la **oficina** para crear ambientes funcionales que optimicen espacio, tiempo y costo.





# Reciclaje en Casa

Aprenderás a gestionar tus **residuos** domiciliarios, desde su separación de origen hasta la economía circular en casa.





# Compostaje en Casa



Aprende a gestionar tus residuos orgánicos con técnicas de compostaje para el hogar.



Conoce los tipos de residuos y sus diferencias con los desechos.



Descubre los problemas frecuentes en este tipo de compostaje y sus soluciones.



# Huerta en Casa

Con este taller - tutorial aprenderás desde lo más básico hasta técnicas avanzadas para armar un huerto de hierbas y hortalizas en casa desde cero, como los materiales y **herramientas básicas**, el armado del huerto, variedades para plantar según la época del año y el trasplante de hierbas.



**Charlas**





# Liderazgo en Tiempos de Crisis

Conducir en escenarios  
de alta complejidad

Esta charla apunta a disminuir el estrés en la organización y a trabajar **habilidades blandas** en tiempos de crisis aumentando el bienestar y la capacidad de **resiliencia** de las y los colaboradores a través del fortalecimiento del liderazgo y los equipos.

**Duración: 1 hora**



# Mirada General a la Sostenibilidad Corporativa

Charla introductoria al **desarrollo sostenible** desde sus diversas perspectivas y teorías a través de la historia para educar y sensibilizar a las y los colaboradores.

**Duración: 1 hora**



# Historia y Actualidad

Una forma distinta de aprender en casa

- 1.- Las Guerras Mundiales y cómo cambió el mundo.
- 2.- Alejandro Magno, el dueño del mundo antiguo.
- 3.- El Talibán en Afganistán, sus implicancias para las afganas y la política internacional.

**Duración: 45 minutos**





Duración: 45 minutos

# Chile, nuestro territorio desde el aire

Por Guy Wenborn


Gracias a la fotografía aérea Guy Wenborne ha registrado la rapidez del **cambio climático** y sus preocupantes consecuencias. En la sección **“Naturaleza Prístina”**, conocerás el valor estético y geográfico de las composiciones con el relato en vivo del proceso para conseguirlas. En la segunda sección, se contrastarán las fotografías de territorios habitados y deshabitados para evidenciar el **“Efecto Humano”**.



# Los Imposibles no Existen

Por Bárbara Hernández

Una reflexión a partir de la historia de vida de Bárbara Hernández como **nadadora extrema**, y el arduo trabajo previo a sus logros deportivos abordados desde diversos aspectos de la psicología, **replicables** en todas las áreas de la vida.



# Salud Emocional y Autocuidado Resiliente

Un espacio de contención y orientación hacia prácticas de **autocuidado laboral, familiar y personal** ante la crisis sanitaria Covid-19, con miras a los desafíos de productividad en plena era digital .





# Cambia el Switch, Empodérate

Herramientas de la **Programación  
Neurolingüística** y **Coaching Integral**  
para el despertar de los recursos internos.

**Duración: 40 min**



# Teletrabajo en Casa

Un hábito que llegó para quedarse

Construcción de herramientas comunicacionales sobre **accountability** para trabajo remoto, **Personal Engagement** enfocado en el valor de la emociones y **gestión del tiempo** en teletrabajo.

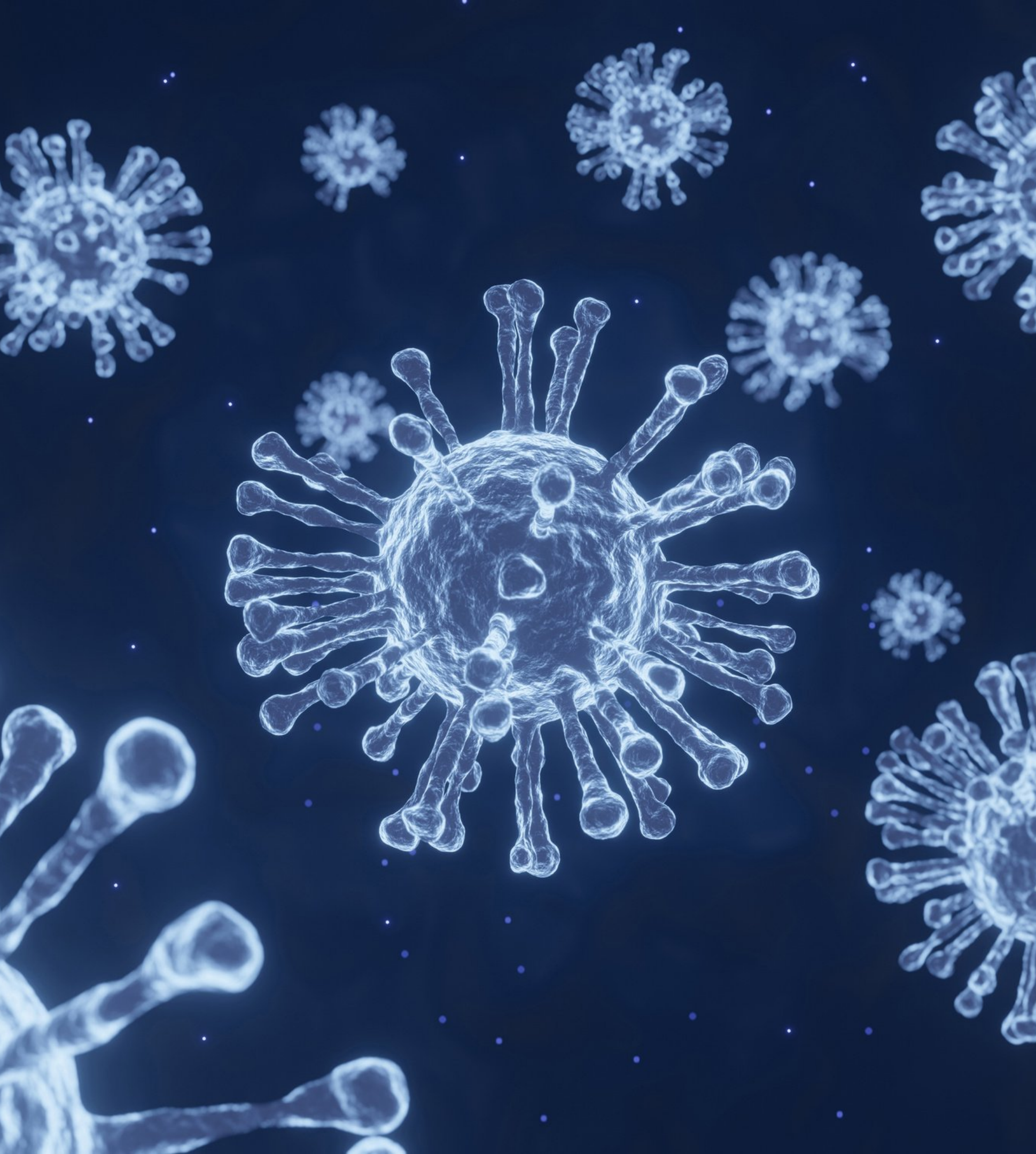
**Sesiones de 40 minutos**



# Finanzas Personales

Charla **práctica** sobre educación financiera y previsión social en el Ámbito laboral.





# Retorno Seguro

## Aprendiendo a vivir con el Covid-19


En esta charla entregamos **herramientas** para ayudar a enfrentar **emocionalmente** esta etapa de la pandemia en la que comenzamos un retorno paulatino a las actividades **presenciales**.

# ¿Quieres saber más sobre nosotros?

## ¡Síguenos, escríbenos!

En nuestra página web e Instagram podrás acceder a información actualizada de nuestras experiencias.



-  [@goodlifexperience](https://www.instagram.com/goodlifexperience)
-  [goodlifexperience.cl](http://goodlifexperience.cl)
-  [contacto@goodlifexperience.cl](mailto:contacto@goodlifexperience.cl)





EXPERIENCIAS  
CON SENTIDO





"© 2021, Good Life Experience Todos Los Derechos Reservados. El contenido de esta propuesta pertenece a Good Life Experience, es confidencial y está protegido por los "derechos de autor" y por los "secretos empresariales". Ni el cliente y/o personas a quienes se les presenta y/o entrega esta propuesta, ni sus empleados, funcionarios o contratistas, ningún tercero, está autorizado para utilizar total o parcialmente lo contenido en éste documento, sin el consentimiento previo, escrito y expreso de Good Life Experience."