



shift506

Diversidad, Inclusión y Bienestar Conscientes

## NUESTRA MISIÓN

---

INSPIRAR, CO-CREAR Y TRANSFORMAR  
ORGANIZACIONES E INDIVIDUOS A  
TRAVÉS DE LA DIVERSIDAD, LA  
INCLUSIÓN Y EL BIENESTAR  
CONSCIENTES

---

# NUESTRO PORTAFOLIO

---

UNA VARIEDAD DE SOLUCIONES EN  
DIVERSIDAD, INCLUSIÓN, BIENESTAR Y  
LIDERAZGO DISEÑADAS PARA  
AGREGAR VALOR Y ADAPTADAS A LAS  
NECESIDADES DE NUESTROS CLIENTES

---

# DIVERSIDAD, INCLUSION & SESGOS INCONSCIENTES

Esta charla analiza el caso de negocios de Diversidad e Inclusión, los beneficios que genera para las organizaciones y sociedades. Además de explorar las razones detrás del desafío real para impulsarlas.



## TEMAS

- El caso de negocios para la Diversidad y la Inclusión
- Sesgos inconscientes como barreras para la inclusión.
- El espectro de inclusión
- Recursos para superar los prejuicios en las organizaciones



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Comprender la relevancia de la Diversidad y la Inclusión como una ventaja competitiva.
- Conciencia de las barreras que impiden que las organizaciones sean más inclusivas.
- Información sobre los pasos básicos que las organizaciones pueden tomar para crear culturas organizacionales más inclusivas.

**Audiencia:** Líderes y Equipos de RH | **Duración:** 1 / 2 horas



## LAS REGLAS INVISIBLES DE GÉNERO

Este taller proporciona una comprensión clara de las barreras y los prejuicios comunes que afectan las interacciones entre hombres y mujeres los cuales muchas veces son inconscientes. Brinda consejos y herramientas prácticas para manejarlos de forma efectiva para mejorar la comunicación y los resultados de negocio.



### TEMAS

- Culturas de género
- Sesgos y comportamientos comunes de género
- Liderazgo y género: una visión de la organización
- Género y trabajo en equipo
- Estudios de caso
- Plan de acción personal



### RETORNO A LA INVERSIÓN

- Comprensión de las culturas de género y barreras comunes que interfieren con los objetivos comerciales.
- Conciencia de comportamientos propios y cómo usarlos de manera efectiva
- Fomento de entornos laborales positivos donde mujeres y hombres pueden contribuir y crecer.
- Mayor sentido de inclusión consciente en la organización.

**Audiencia:** Todo público y líderes de iniciativas de DI | **Duración:** 4 horas

---





# LIDERAZGO PARA LA INCLUSIÓN

Este taller ha sido diseñado para conectar a los líderes con la capacidad única y crítica de inclusión la cual adquiere cada vez más relevancia en las organizaciones que trabajan para convertir su diversidad en una ventaja competitiva.



## TEMAS

- Caso de negocios para la diversidad e inclusión consciente
- Barreras para la inclusión: proceso de pensamiento y sesgos inconscientes.
- El círculo de confianza y la cultura dominante.
- Modelo de liderazgo inclusivo.
- Plan de acción personal



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Comprensión de la relevancia de la inclusión en los negocios.
- Conjunto de habilidades para inspirar y maximizar el potencial del talento
- Un ambiente de trabajo más productivo y equitativo a medida que los líderes promueven y la inclusión del modelo a seguir.

# EL ARTE DEL COMPROMISO

El compromiso organizacional se fundamenta en la identificación de las personas con el propósito de la empresa y su deseo de dar lo mejor de sí para alcanzarlo. Este taller ofrece un modelo sencillo para entender el compromiso y soluciones prácticas para fomentar el compromiso en las organizaciones. Incluye una auto-evaluación para identificar brechas y una guía de mejores prácticas.



## TEMAS

- Caso de negocio del compromiso
- El role del liderazgo en el compromiso
- Los componentes del compromiso (Relevancia, Crecimiento, Involucramiento y Cuidado)
- Recomendaciones y mejores prácticas



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Conocer el nivel de compromiso de la organización.
- Identificar oportunidades de los líderes para generar compromiso.
- Lista de ideas y acciones para impulsar el compromiso en las organizaciones.

**Audiencia:** Líderes de negocio y de equipos | **Duración:** 3 horas

---

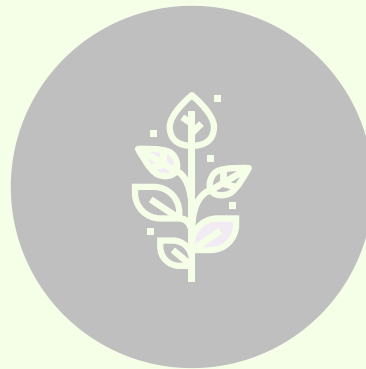
# LIDERAR E INSPIRAR DE MANERA REMOTA

Taller diseñado para apoyar a supervisores y gerentes ante los desafíos de contextos cambiantes y para liderar equipos de manera remota. Presentamos un modelo de 4 componentes para mantener equipos efectivos, conectados y comprometidos.



## TEMAS

- Contexto VUCA
- Teoría del cambio y la transición
- Concepto VUCA 2.0+ para liderar e inspirar
- Modelo de 4 componentes (Alcance, Equipo, Visibilidad y Auto-cuidado) para mantener equipos efectivos, conectados y comprometidos en la virtualidad y la oficina



## RETORNO A LA INVERSION

- Líderes conscientes del impacto del cambio en su trabajo y sus equipos, y de las habilidades con las que pueden superar los desafíos del contexto VUCA.
- Líderes conscientes del valor del auto-cuidado.
- Una guía para que los líderes de equipos puedan maximizar el desempeño y fomentar el compromiso mientras operan de forma remota.

**Audiencia:** Líderes de negocio y de equipos | **Duración:** 3 horas



# LA VIDA EN BALANCE

Este taller explora los componentes principales que contribuyen a la efectividad en la vida. Proporciona recursos prácticos para crear una hoja de ruta personal para gestionar una vida más equilibrada y efectiva.



## TEMAS

- ¿Qué es una vida en balance?
- La realidad como punto de partida
- Visión, mapa personal hacia una vida plena
- La capacidad de respuesta ante el entorno
- Manejo de energía para la efectividad
- Recursos personales para una vida en balance.



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Mayor comprensión del significado de una vida en balance.
- Individuos más conscientes de su responsabilidad para equilibrar los diferentes aspectos de su vida
- Recursos prácticos para tomar decisiones que lleven a un mayor equilibrio y efectividad en la vida

Audiencia: Todo público | Duración: 1.5 ó 3 horas



# AL CAMBIAR NUESTRA RESPIRACIÓN, CAMBIAMOS NUESTRO MUNDO

Esta charla explora los beneficios de la respiración consciente a través del entendimiento de la ciencia detrás de éste recurso tan importante que pasa desapercibido en el ajetreo de la vida cotidiana



## TEMAS

- Respirar: ¿Cuál es la ciencia? y ¿cuáles son sus beneficios?
- 4 técnicas de respiración y práctica para lograr: enfoque, energía, calma y descanso.



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Mayor comprensión de la ciencia e importancia para la salud de la respiración consciente.
- Herramientas prácticas (infograma) de 4 técnicas de respiración fáciles de aplicar en cualquier momento del día.

Audiencia: Todo público | Duración: 1 hora

---

# PROGRAMA MINDFULNESS

Cambios rápidos, altas y diversas demandas, incertidumbre: organizaciones e individuos enfrentan el desafío de mantenerse productivos y efectivos en un mundo complejo. Este programa multiformato ofrece herramientas para responder a los desafíos de la vida en sus diferentes facetas con menos estrés, mayor resistencia y más equilibrio. Está diseñado para adaptarse a las diferentes necesidades y preferencias de nuestros clientes.



## TEMAS

Combinación de teoría y práctica siguiendo los 6 pilares de la atención plena:

- Intención
- Atención
- Resistencia
- Ecuanimidad (Balance)
- Compasión
- Comunicación



## RETORNO A LA INVERSIÓN

- Conciencia sobre las propias emociones, pensamientos e impulsos.
- Mayores niveles de enfoque, atención y productividad mediante el uso de herramientas y prácticas.
- Niveles más altos de energía para lidiar con las diferentes demandas de la vida incluido el trabajo.
- Perspectiva más amplia para resolver problemas y tratar situaciones

**Audiencia:** Todas las personas interesadas | **Duración:** De 1.5 hrs. a 5 semanas

---



# OTROS SERVICIOS



- Co-creación de estrategias
- Diseño y ejecución de programas e iniciativas
- Sensibilización y entrenamiento
- Intervenciones de equipos y organizaciones
- Coaching (Personalidad, Estilos de Pensamiento & Programación Neuro Lingüística – PNL)

# ALGUNAS EXPERIENCIAS



Edwards



## QUIENES SOMOS



Ceci Alvarez y Fabi Bolaños, apasionadas profesionales de Recursos Humanos, creyentes en el potencial humano a través de su diversidad y la capacidad para desarrollar su talento a través de la consciencia plena.

Más de 20 años de experiencia conjunta en el desarrollo de estrategias planes e iniciativas en Diversidad e Inclusión, Bienestar y Desarrollo Organizacional.

Coaches en Programación Neurolingüística.

Pueden encontrar nuestros perfiles en Linked In: Fabiola Bolaños y Cecilia Alvarez Quirós.

# PARA MÁS INFORMACIÓN

---

 [WWW.SHIFT506.COM](http://WWW.SHIFT506.COM)

 [INFO@SHIFT506.COM](mailto:INFO@SHIFT506.COM)

 (506)2505-5466

 (506)8424-8488 | (506)6048-2432

VMG BUSINESS CENTER, ESCAZÚ

---

