



El yoga para la mejora del bienestar laboral.

Aplicable en el contexto personal y profesional.

El estrés está directamente relacionado con un tono vagal bajo. ¿Qué consecuencias tiene?, ¿qué sucede cuando por estrés, temores o tensión, el nivel de cortisol permanece elevado durante mucho tiempo? y ¿qué sucede cuando el nervio vago funciona bien?. Básicamente que conseguimos controlar muchas situaciones que generan estrés. Y el yoga es una herramienta muy sencilla de aplicar en el entorno laboral para lograrlo. Buscamos mejorar el bienestar en el ámbito personal.

El yoga y el nervio vago

El estrés está directamente relacionado con un tono vagal bajo que tiene consecuencias en el organismo que nos afecta a tres niveles: físico (*dolor muscular, migrañas, bruxismo, temblor de ojo, sudoración en manos y pies,...*), psicológico (*problemas de sueño, irritabilidad, tristeza, apatía, incapacidad de disfrute,...*) y conductual (*aislamiento, problemas de relacionarse con otras personas,...*).

Entender que el cerebro no sabe diferenciar lo que es real de lo que es imaginario y que si modificamos el estado mental produciremos un cambio en el organismo para ayudar al cuerpo a desconectar del modo alerta a una fase de recuperación, es clave para amortiguar los efectos del estrés en el organismo. Todo esto es posible con el nervio vago.

Conocer su funcionamiento y aprender a activarlo para tener más control sobre las situaciones que generan estrés es de vital importancia. En este sentido, el yoga es una de las prácticas más útiles y sencillas de aplicar que nos ayuda a relajarnos con mayor facilidad y obtener relaciones más cercanas y positivas.

A través de esta propuesta nos centraremos en aprender cómo activar el nervio vago centrándonos en los elementos que conforman la base de la disciplina del yoga: el ejercicio físico, el control de la respiración y la meditación buscando su aplicabilidad al puesto de trabajo.

Te proponemos una solución



El yoga para mejorar el bienestar laboral

Desarrollar herramientas que ayuden a mejorar el bienestar.

El uso del yoga en el trabajo como herramienta para reducir el estrés.

Gottraining
Practica tu bienestar

Duración | 90 minutos
Formato | presencial

Metodología

100% presencial | Hábitos prácticos

La experimentación y el juego como metodología general de trabajo.

La cuestión crítica en los procesos de consultoría es lograr la participación activa de las personas que diariamente viven la realidad de los clientes y que tendrán que implementar las mejoras que proponamos. Por ello en gottraining realizamos un trabajo extra de adaptación de los contenidos y las actividades para que, lejos de constituir un carga extra, nuestras sesiones sean percibidas por los participantes no solo productivas sino también interesantes e incluso “divertidas”.

Objetivos generales

Además de los objetivos específicos que buscamos con esta formación, queremos aportar **dos ideas** que, a nuestro parecer, no deben dejarse de lado en cualquier proceso que implique formación y aprendizaje:

*Promover y conseguir una motivación futura y predisposición por parte de los participantes a recibir nuevos talleres de formación, creando un interés intrínseco por conocer y desarrollar sus propias competencias. Lo que convierte a la formación, a parte de ser un proceso de mejora continua personal, en un aporte extra y un incentivo constante.

*Fomentar un ambiente divertido, cordial y productivo, donde la base del aprendizaje esté en la experiencia, despertando la curiosidad mediante la aplicación de una estructura en forma de taller y basado en la metodología del juego de gottraining, que, experimenta para crear experiencias.

Objetivos específicos

Proponemos una sesión presencial en formato charla para **aprender a utilizar el yoga como herramienta que nos ayude a controlar el estrés diario**. La base de la sesión se estructura en **tres partes**:

- Conceptualización del estrés y el nervio vago
- Aprendizaje práctico: sesión de yoga aplicable.
- Recomendaciones de uso personal y laboral.



Conceptualización

***Relación del estrés y el nervio vago;** El estrés está directamente relacionado con un tono vagal bajo. Entender qué consecuencias tiene, qué sucede cuando por estrés, temores o tensión, el nivel de cortisol permanece elevado durante mucho tiempo y qué sucede cuando el nervio vago funciona bien es indispensable para seguir avanzando.

***Activando el nervio vago a través del yoga;** Si conocemos y entendemos el funcionamiento del nervio vago, podremos ayudar al cuerpo a desconectar del modo simpático (modo alerta) para pasar a una fase de recuperación.

***La práctica del yoga en el entorno laboral.** Desde la práctica del yoga, actuaremos sobre el nervio vago de 3 formas diferentes: Ejercicio físico, control de la respiración y meditación. (Sesión práctica).

Sesión aprendizaje práctico

La práctica del yoga en el entorno laboral.

***Puesta en marcha.** Todas las posturas de fuerza, de activación, producen una información AFERENTE (hacia el cerebro) y también las posturas en torsión que comprimen vísceras sub diafragmáticas. Antes de comenzar la serie, haremos un auto masaje sentados en una silla cómodamente manipulando puntos específicos del rostro como la mandíbula, las orejas, la frente y el cuello.

***Warm up.** Continuaremos con un calentamiento en postura fácil, de apertura de los hombros, movilización de la columna vertebral y estiramiento del psoas ilíaco.

***Parte principal.** Ejercicios de fuerza específicos de yoga: UTKATANASANA, GARUDASANA, PASCHIMOTTANASANA DINÁMICA, VAYU MUKTIASANA, MATSYASANA, BALASANA,... Seguidamente haremos una relajación sentados en la silla para comenzar a buscar un estado de calma.

***Vuelta a la calma: MEDITACIÓN CON PRANAYAMA.** Escuchando un mantra que prepara al cerebro para vibrar en una frecuencia de relajación y bienestar, realizaremos una práctica de respiración consciente cuyo efecto es calmar la mente y el cuerpo. Recuperación del estado activo de la persona, activando lentamente el cuerpo de nuevo para la continuación de sus funciones diarias requeridas.

Consejos en digital

Recomendaciones de uso personal y laboral.

Además de las herramientas trabajadas durante la sesión con los asistentes, se recomendarán distintas acciones prácticas que pueden desarrollar tanto en el entorno laboral como el personal para sacarle más rendimiento a la sesión realizada.

Los recursos se entregarán en formato digital para que la empresa pueda distribuirlos según su interés entre los trabajadores. (7 consejos digitales)



**Ejemplo tipo recursos digitales a entregar con consejos relacionados con el contenido trabajado durante la sesión de yoga. CONSEJO 1.*

Consultora

Experta en yoga | Especialista Bienestar Laboral



Alejandra Mena

+34 638 13 81 48
amena@gottraining.es

Licenciada en Publicidad y RRPP por la Universidad Complutense de Madrid,.

El movimiento y la expresión han sido desde siempre mi gran pasión. Desde los 9 hasta los 16 años compitiendo en la disciplina de Gimnasia Rítmica.

Titulada por la Federación Madrileña de Gimnasia como instructora de Fitness.

Titulada por AEKY Asociación Española de Kundalini Yoga desde 2016.

Profesora de yoga de clases grupales presenciales y online desde 2017.

Profesora de yoga para empresas desde 2017.

Profesora de yoga para grupos, online y clases particulares en Madrid y Toledo desde el año 2017 hasta la actualidad.

Imparto talleres de movimiento sentido, movimiento consciente, meditación profunda conocida como yoga Nidra y talleres de wellness para empresas.

info@gottraining.es

(+34) 651 384 566

www.gottraining.es

Gottraining
Practica tu bienestar