



¡HOLA, ESTO ES

otro MANUAL para el DUELO

*AQUÍ SABEMOS QUE PARA LA MUERTE Y EL DUELO...
SIEMPRE EXISTIRÁ OTRO MANUAL.*

CHARLAS Y TALLERES EMPRESARIALES

Carolina Londoño Londoño
Acompañante en procesos de duelo y muerte
2024

charla

El dolor no se queda en casa

Duración: 60 minutos + 15 minutos de preguntas

¿Te han dicho que “los problemas se quedan en casa”? Esta es una charla orientada a equipos de trabajo, con el objetivo de brindar herramientas para sobrellevar duelos y situaciones de dolor, en espacios laborales.

Algunos temas de la charla

- ¿Qué es el duelo?
- Etapas del duelo + emociones habituales del proceso
- ¿Duelo y burnout?
- Herramientas para vivir el duelo dentro y fuera del trabajo

Entregables

- 1 plegable con resumen de los temas
- 1 hoja guía con herramientas para vivir el duelo.

charla + práctica

Querido líder, tu colaborador está en duelo

Duración: 40 minutos + 30 minutos de práctica

Una charla enfocada en darle herramientas a líderes de equipos para que puedan gestionar aquellas situaciones en las que un colaborador está viviendo una situación de duelo o pérdida en casa, que puede incidir en su desempeño o en la forma en cómo se relaciona en la compañía.

Algunos temas de la charla

- Liderar en tiempos de duelo
- Los do's and dont's para encarar estas situaciones
- Ejemplos y casos de análisis para discutir en grupo.

Entregables

- 1 plegable con resumen de los temas
- 1 hoja guía con tips para afrontar situaciones de duelo, desde la posición de líder.

charla

Herramientas para vivir un duelo en familia

Duración: 45 minutos + 15 minutos de preguntas

Es una charla enfocada en el manejo de los duelos y la gestión de las emociones en situaciones en las que un mismo núcleo, afronta la pérdida de algo o alguien.

Algunos temas de la charla

- ¿Qué es el duelo?
- Aprender a tolerar las diferencias
- Mi dolor no es más grande que el tuyo
- Herramientas para establecer límites

Entregables

1 plegable con resumen de los temas + tips para sobrellevar el proceso de duelo.

taller

Poniéndole color a mi duelo

Duración: 90 minutos

El arte y la creatividad son capaces de intervenir el dolor y darle un nuevo significado a lo que se está viviendo, que creemos no tiene solución. Este taller está propuesto para, a través del arte y las manualidades, descubrir un nuevo sentido a la vida.

Qué hacemos en el taller

- Meditación como introducción
- Importancia del arte en la resignificación
- Todos somos creativos
- ¡Manos a la obra!

Entregables

Materiales para la práctica

talleres y charlas

A la medida

Creo conferencias y talleres a la medida que cada organización o institución lo requiera.

Analizo las necesidades, las situaciones que se están presentando y las características del personal para crear una charla o taller que se ajuste a cada caso.

ME LLAMO CAROLINA Y ESTA ES MI HISTORIA



En el 2009, mi vida cambió por completo. *Mi papá eligió suicidarse* y yo quedé con un montón de preguntas sin respuestas.

El duelo fue fácil....Los primeros días; pero con los años, sentí la necesidad de *hacerme cargo* de esa herida y fue así como inicié un viaje de mucha terapia, lágrimas, momentos a solas, risas y exploración personal.



¿Lo más importante? Entendí, 10 años después, que lo más lindo que tienen los **duelos** es que son procesos de auto-descubrimiento, que quienes se van, encuentran siempre la manera de conectarse con nosotros y que las pérdidas vienen de mil formas y sabores; pero siempre - siempre - nos dejan una ganancia, algo por qué seguir viviendo.

Decidí poner mi experiencia con la muerte y mi camino con el duelo al servicio de los demás; contar lo que viví y vivo con mis pérdidas y acompañar a quien necesite una luz en su camino.

¿POR QUÉ OTRO MANUAL PARA EL DUELO?

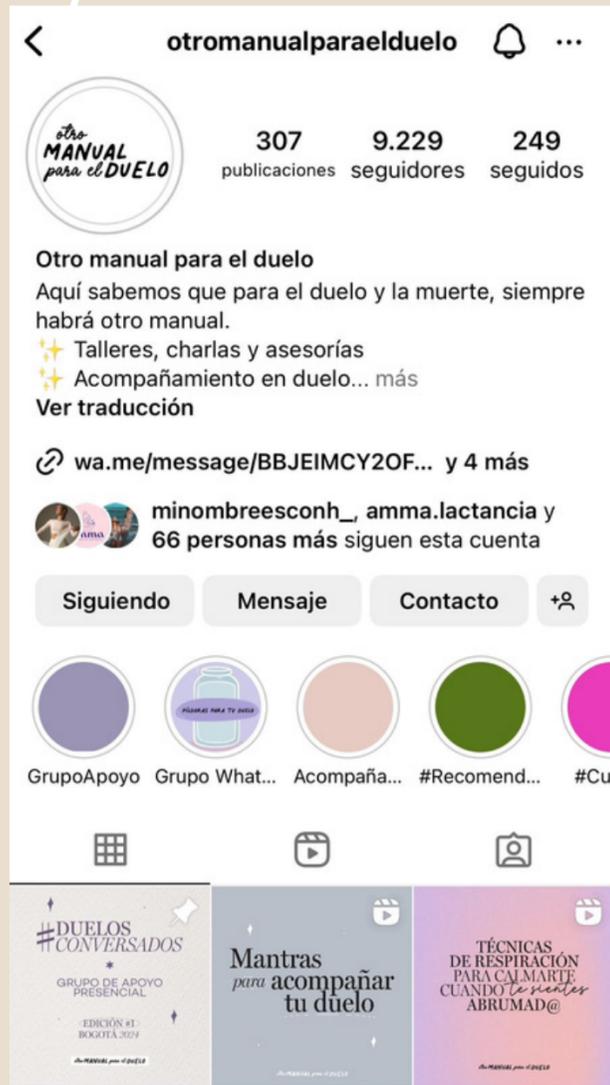
NO TODOS LOS VIAJES SON DIVERTIDOS Y EL VIAJE AL INTERIOR DE UNO MISMO,
NO SIEMPRE SE VE COMO LAS VACACIONES DE NUESTROS SUEÑOS

PARA QUE MI DUELO Y YO NOS HICIÉRAMOS AMIGOS, HICIERON FALTA MUCHOS MARES
(DE LÁGRIMAS) Y MIENTRAS LOS NAVEGABA, ENTENDÍ QUE EN CADA UNO DE NOSOTROS
HABITA UN MANUAL PARA ATRAVESAR ESTE PROCESO. A CADA UNO LE SON DADAS
LAS HERRAMIENTAS Y LAS INSTRUCCIONES PARA PODER HACERLE FRENTE A SUS DOLORES
MÁS PROFUNDOS.

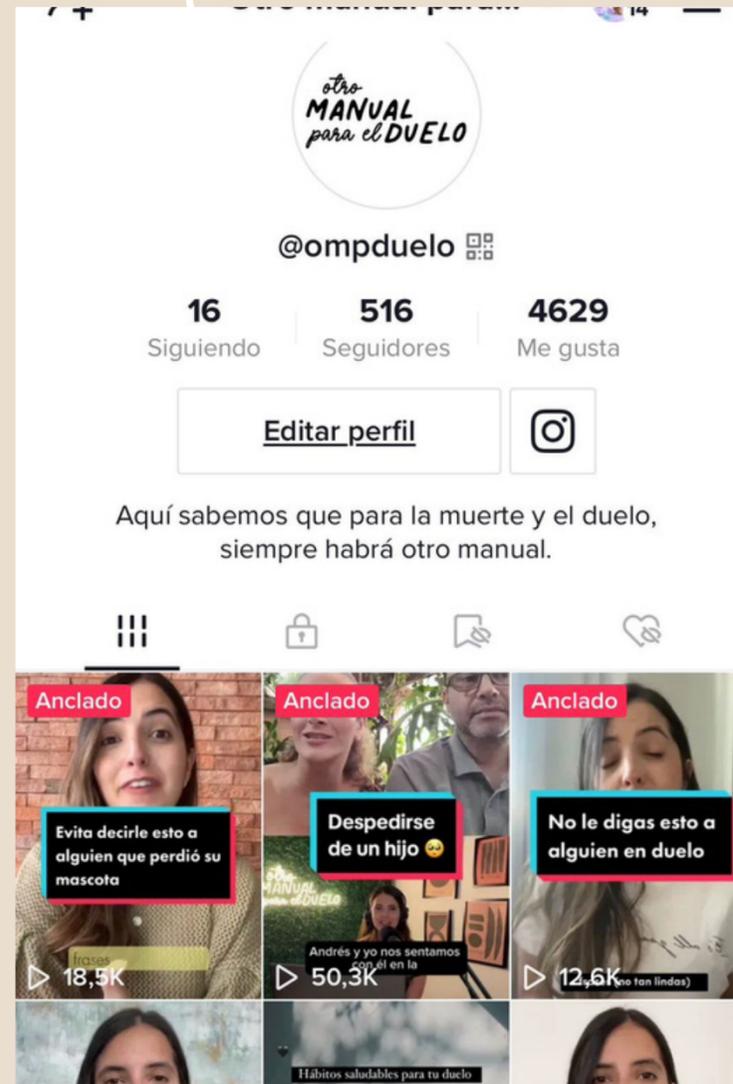
A VECES SOLO NECESITAMOS UNA GUÍA, VERNOS EN LA HISTORIA DE OTRA PERSONA...
Y A VECES, SOLO NECESITAMOS LEER OTRO MANUAL.

NUESTRAS PLATAFORMAS DIGITALES

Instagram



Tik Tok



Info. del grupo



Grupo en WhatsApp

Podcast en Spotify, Youtube y otras plataformas

RESULTADOS PARA el alma

Algunos mensajes de asistentes a algunos talleres realizados.

Hola! Te quería agradecer por el taller ❤️ Me hiciste reflexionar sobre varias cosas de mi proceso de duelo. Gracias por tu acompañamiento y tus mns bonitos! Al menos ya tengo algunos días en que me siento más tranquila y otros no tanto.

10:05 a.m.

Buenos días ❤️ me encanto el taller, todo súper lindo y entretenido, he pasado por varios duelos y me gusto entender algunas cosas, ojalá pudieras seguir haciendo estos talleres 💜 muchas gracias

11:55 a.m.

Caro mil gracias por crear este taller tan lindo la verdad es un material que sirve para la vida

12:28 p.m.

Hola buenas noches.... solo queria agradecerle por este taller. Me ha ayudado mucho, no puedo verlo dia a dia por mis tiempo pero hago el esfuerzo, ojala si tiene mas información o taller me podría informar. Un abrazo

8:15 p.m.

Mi misión es poner sobre la mesa y con - naturalidad - algunos temas que todavía nos cuesta hablar.

mensajes que REAFIRMAN LA MISIÓN DE OTRO MANUAL para el duelo

 Hola, enhorabuena por vuestro trabajo

 Está tratado el tema del duelo de una manera actual y responsable, alejado de supercherías y con mucho cariño. Es de vital importancia la pedagogía del duelo.

Hola hermosa, tranquila. Pude estar en los 3 últimos días 😭, escuché todos los episodios de tu podcast, ha sido de las pocas herramientas que me ha ayudado, sos demasiado bonita y certera ❤️

Respondió a tu historia

 Gracias por tu contenido!!!

 Hola buenas noches, encontré tu página escuché todo el contenido, es espectacular, quisiera me ayudes con una orientación, mi mejor amiga recientemente perdió a su papá¿Que puedo hacer y para ayudarle? Para aportarle? Para contribuirle y sostenerla? Me duele verla tan triste y yo me siento maniatada no me salen palabras por el trabajo no dispongo de tiempo para estar físicamente con ella, no se qué hacer. Un consejo por favor

 No puedo esperar! Quiero escucharla ya...gracias por generar esos espacios que nos ayudan a atravesar por estos momentos dolorosos ❤️

Yo se que si. Gracias por tu contenido, mi novio se suicidio y me has ayudado montones

 Gracias gracias ❤️

 Holi! Te encontré hace una semana y no sabes lo identificada que me siento con tu contenido. Cuando haces algún taller o algo chévere en Bogotá. Soy otra paisa en Bogotá también con mucho que reflexionar acerca de un duelo que quizás todavía sigue muy latente. Un abrazo 🤗, que gran señal haber encontrado tu contenido 🌈

 Hola, te sigo hace poco tú contenido y tus podcast han sido de mucha ayuda en este proceso de duelo por la muerte de mi tío, un tío que fue como un padre para mí y que era muy querido por todos sus sobrinos. Ha pasado solo un mes de su partida en algún momento me gustaría compartir su historia. Saludos 🙏

DIME CÓMO TE LLEVAS CON LA MUERTE
Y TE DIRÉ QUÉ TAN BIEN TE LLEVAS
CON LA VIDA.

¡Nos vemos pronto!