Portafolio de servicios

Gladys Torrado Yañez

2023

ALALMA
GLADYS TORRADO

@Gladystorrado_alalma

Alerta para las Empresas

Según la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh aplicada a 14.000 empleados en 13 países, 1.005 ubicados en territorio nacional, a nivel global, Colombia es el cuarto país con más personas padeciendo estrés laboral. De acuerdo con esta encuesta, 3 de cada 5 trabajadores se considera algo, muy o extremadamente estresado.

Se ha demostrado, que los efectos del estrés pueden acumularse en el cuerpo, debilitando el sistema inmunológico y generando problemas de salud mental y física, afectando así la productividad laboral, cultura de las organizaciones; también puede desencadenar el fenómeno conocido como Burnout.

Por otra parte, la depresión ocasionada por factores sociales, Psicológicos y biológicos, afecta el 5% de la población y se constituye segunda causa de muerte a nivel mundial.

¿Como se puede gestionar?

Aun cuando las causas que llevan al estrés crónico son multifactoriales (entorno laboral, estilo de vida, personalidad, contexto), se ha comprobado que la capacidad de estar presente, en el aquí y el ahora a través de técnicas como la respiración o la meditación, son fundamentales para proteger al energía mental y emocional , contribuyendo a la claridad mental y facilitando el foco.

La neurociencia ha demostrado a través de múltiples estudios, que estas técnicas, constituyen un medio eficaz de prevención, porque fortalecen la inteligencia emocional, el propósito y sentido vital, la claridad e intuición, la reducción del estrés o ansiedad, la auto gestión y el Liderazgo Consciente.

Está comprobado que producen efectos terapéuticos que facilitan la productividad, el equilibrio y la salud, para enfrentar los retos actuales.

Sobre Gladys Torrado Yañez

Gladys cuenta con 26 años de experiencia en el sector financiero, 12 de los cuales trabajó para Citibank donde lidero equipos comerciales de alto rendimiento, a partir de la definición e implementación de estrategias para el logro de resultados. Así mismo, consolidó un estilo de liderazgo consciente basado en el respeto, comunicación asertiva y metodologías de acción comercial de alto impacto.

En el 2021, después de enfrentar 2 diagnósticos de cáncer de seno en menos de un año, tomó la decisión de retirarse del mundo corporativo para encontrar un nuevo propósito : servir como Trainer de Respiración, Meditación y Mindfulness, a través de un Protocolo pedagógico fundamentado en el Programa Met, de Angelica Soler, que cuenta con el sello Yoga Alliance Internacional, entidad que promueve y avala las enseñanzas de alta calidad y en Yoga Body, se formó como Coach de Respiración.

AL-ALMA
GLADYS TORRADO

Talleres

Nombre	Descripción	Duración
Técnicas de respiración consciente	Es un taller destinado a ofrecer herramientas para activarnos, relajarnos y equilibrar el sistema nervioso central. Beneficios: facilita la concentración, el enfoque y el descanso; disminuye el estrés. Se entregan 2 técnicas.	60 minutos
Respiración terapéutica o completa.	Se enseña la respiración completa o terapéutica, la cual optimiza las funciones anatómicas, disminuye el estrés, evita el burnout, beneficia el sistema celular, evita la mente divagante. Incluye Meditación.	60 minutos
Introducción a la Meditación	Taller focalizado en la identificación de técnicas para adoptar la meditación, cuyos beneficios, según la ciencia son: calma mental, mejora la calidad de vida, mayor equilibrio y claridad mental. Se identifican estrategias para conquistar el cerebro y adoptar patrones. Se entrega 1 Técnica.	60 minutos

Talleres

Nombre	Descripción	Duración
Auto gestión emocional	Se enseñan mecanismos para reconocer y gestionar las emociones a través del cuerpo, lo cual facilita la auto observación y autogestión, para generar un Liderazgo consciente y respuestas asertivas. Incluye Meditación.	60 minutos
Taller de Mindfulness	Taller orientado a la identificación de actividades y acciones cotidianas, que favorecen el autocuidado, a través del desarrollo de la consciencia, lo cual beneficia la capacidad productiva y reduce los costos de atención. Se realiza dinámica Grupal e individual. Se entregan actividades para practicar	60 minutos
El Poder de la Gratitud	Espacio focalizado en generar actividades que fortalecen la actitud de reconocimiento y gratitud frente a las oportunidades. Beneficios: El hábito de la gratitud es una de las características que proporciona mayor felicidad, confianza y mejor trabajo en equipo. Incluye Meditación.	60minutos

Talleres

Nombre	Descripción	Duración
Gestionando el estrés	Taller orientado al análisis de fenómenos o actitudes que aumentan el estrés, así como la identificación de herramientas y hábitos para entender y gestionar este fenómeno. Beneficios: mantener el enfoque ante los desafíos, cultivar una actitud de autocuidado y mayor flexibilidad ante los retos. Incluye Meditación y relajación.	60 minutos
5 hábitos de poder personal	Taller focalizado en la identificación e incorporación de hábitos que facilitan la calidad de vida, la productividad, el equilibrio y el enfoque. Se entregan 5 hábitos sagrados. Incluye meditación – El mejor futuro.	60 minutos
Auto Liderazgo consciente	Taller orientado a la presentación de herramientas de gestión gerencial, focalizadas en el reconocimiento de hábitos para lograr un Liderazgo presente, cercano y consciente, que facilite la consecución de los resultados y el disfrute del proceso. Incluye Meditación y ejercicios individuales.	60minutos

PROGRAMA : RESPIRA, LIDERA Y LIBERA CON IMPACTO

FORMATO Y DURACIÓN : 5 Semanas con 1 hora de intervención semanal y material de práctica (Ver detalle en el adjunto)

Nombre	Descripción	Duración
Respira, Libera y Lidera con impacto	Objetivo :Consolidar el Liderazgo consciente, a través de un entrenamiento mental que genera nuevos hábitos de auto gestión, para liderar con mayor claridad y asertividad. Beneficios: • Aumento de la productividad laboral • Consciencia del autocuidado: mente-cuerpo-equilibrio • Disminución del estrés y la ansiedad • Creatividad e innovación • Resiliencia • Prevenir el Burnout	1 hora semanal por 5 semanas y material de práctica

INVERSION

Número de personas	Valor por hora
De 15 a 30 personas	X definir

Notas:

Duración del Programa : Los talleres se pueden ajustar para 1 hora o más, según la necesidad del cliente. Se entrega material grabado de práctica para la semana.

El Programa de Respira, libera y Lidera con impacto, tiene una duración de 5 semanas y se presenta en una propuesta aparte, según el interés del cliente.

Valor incluye IVA.

ALALMA
GLADYS TORRADO

- Guía de Meditación y MindFulness
- Programa Met-Angelica Soler- Sello Yacep-Yoga Alliance.
- Coach de respiración - Yoga Body- Sello Yacep-Yoga Alliance.
- Meditadora hace 21 años con las Técnicas Ishayas.
- Ex Bankera con más de 26 años de experiencia en el área comercial, liderando equipos de alto rendimiento.
- Entrenadora del Programa Gerentes exitosos-Citibank

- Logró superar 2 diagnósticos graves en su salud, apoyándose en técnicas de meditación.

AL-ALMA
GLADYS TORRADO