



# Ginseng Emocional

## POR QUÉ ESTE PROGRAMA

Los acontecimientos recientes, el surgimiento de nuevas modalidades de trabajo y la necesidad de adaptación a la “nueva normalidad” están suponiendo costes personales y emocionales altos. Todo ello conlleva una preparación extraordinaria de los/as empleados/as de cara a saber:

- Afrontar la vuelta al trabajo con normalidad**
- Gestionar los cambios con optimismo**
- Desenvolverse en los nuevos escenarios con eficacia**
- Enfocarse en sus responsabilidades con pasión**

El Ginseng emocional es un “tratamiento natural” para **estimular, revitalizar e inmunizar** frente a “agentes nocivos” a las personas y los equipos.

## DESARROLLO DEL PROGRAMA

El programa “**Ginseng Emocional**” pretende ser una respuesta a los nuevos desafíos mediante el desarrollo de cinco competencias claves:

- 1. Autorregulación emocional: qué es, cómo nos beneficia y con qué estrategias contamos.**
- 2. Resiliencia: un recurso frente a la adversidad.**
- 3. Flexibilidad y adaptación a los cambios: cómo hacer del cambio un aliado.**
- 4. Automotivación: solo necesitamos de nosotros/as mismos para encontrar razones para la acción.**
- 5. Cómo fluir y ser feliz en el trabajo: el bienestar es posible poniendo foco en lo que hacemos.**

El programa se compone de **5 encuentros virtuales o presenciales de entre 3 y 6 horas cada uno** (uno por cada competencia).

Su desarrollo metodológico parte de la toma de conciencia y la aceptación de la realidad para llegar, mediante el entrenamiento práctico, al desarrollo de las 5 competencias.