

# PROGRAMAS 360

*Psicoterapia / Coaching / Mindset*



Pepe Loyo Bernardi

Programas de Wellness  
Corporativo para Compañías Modernas

P360

Keep Moving Forward

[www.pepeloyobernardi.com](http://www.pepeloyobernardi.com)



## **Son programas corporativos que cuidan el bienestar mental y emocional de tus colaboradores.**

No es ningún secreto que a menudo nos sentimos desconectados, desmotivados, estresados o abrumados en el trabajo, y luchamos intensamente para manejar las presiones diarias de nuestras carreras y vida.

Imagina un lugar de trabajo donde la energía es alta, donde todos quieren estar, donde está tu gente trabajando con enfoque y claridad, y donde todos pueden explotar su verdadero potencial.

Nuestros programas ayudan a mejorar significativamente los niveles de energía, la claridad y bienestar mental y emocional de los participantes MIENTRAS QUE OFRECEN UN ALTO RETORNO DE INVERSIÓN.

## **Más que nunca las empresas necesitan cuidar el bienestar de sus empleados.**



### **Crisis de salud mental**

La OMS estima que 1 de cada 4 personas sufrirán una patología mental durante sus vidas, pero lamentablemente solo el 20% tiene acceso a ayuda cuando la necesita.

### **La nueva normalidad**

La adaptación a la nueva normalidad ha sido un estresor para miles de personas que han tenido que cambiar sus vidas de un momento a otro. Estudios señalan que el 89% de los empleados sienten ansiedad por la situación de pandemia.





### **Equilibrio familia y trabajo**

Los nuevos formatos de trabajo han traído consigo el gran desafío de tener que equilibrar la familia, el cuidado de los hijos y el trabajo.

### **Estrés constante**

Cada vez es más difícil manejar la complejidad del mundo moderno: tráfico eterno, problemas financieros, incertidumbre sobre la salud. Todo esto repercute en la concentración en el trabajo, aumentando el estrés laboral.



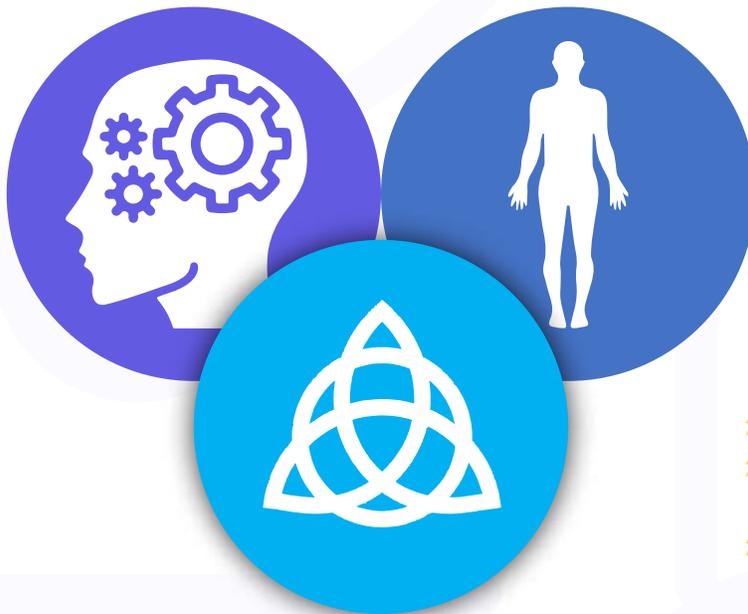
**“El 68% de los millenials ha dejado o dejará su trabajo por salud mental”**

Harvard Business Review, 2021

Lo cierto es, que todos en mayor o menor medida estamos presionados, estresados, cargando mochilas muy pesadas desde hace mucho tiempo y al borde del colapso y del famoso burnout.

**P360** ⚡ Se enfoca en:

Trabajar con la mente, las emociones, nuestros pensamientos, actitudes y creencias que son la base de una vida plena, feliz y productiva.



Nuestro cuerpo es nuestro vehículo, nos mueve y tiene que estar en perfecto estado. Trabajaremos en crear hábitos saludables para tenerlo en óptimas condiciones:

- ⚡ Hábitos alimenticios
- ⚡ Hábitos de sueño y descanso
- ⚡ Fitness

Trabajar repetida y constantemente en lo anterior nos dará lo que llamamos maestría. Con esto mejoraremos:

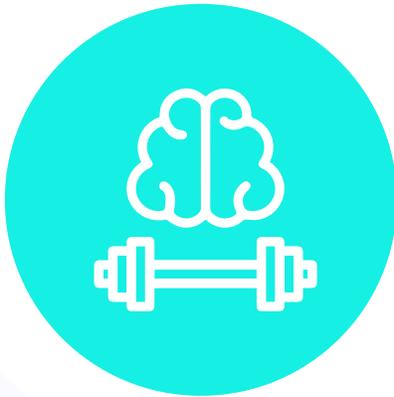
- ⚡ La calidad de nuestras relaciones
- ⚡ Nuestros resultados en lo profesional y personal.
- ⚡ Aumentaremos nuestra productividad.
- ⚡ Alcanzaremos mayor plenitud y tranquilidad

El método **P360** ⚡ se basa en:

- ⚡ Herramientas de Psicoterapia
- ⚡ Herramientas de Coaching Ejecutivo
- ⚡ Herramientas de Psicología para el Alto Rendimiento Deportivo
- ⚡ Herramientas de Psicología Positiva y Programación Neurolingüística
- ⚡ Herramientas de Mindfulness

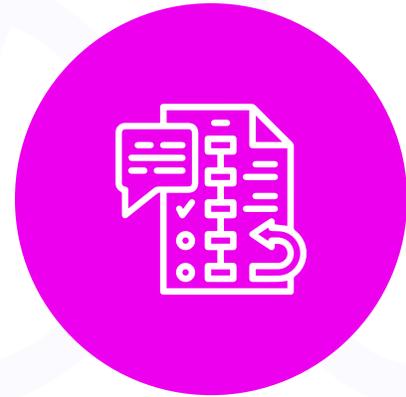
## ¿Cómo funciona?

- ⚡ Programa de 12 sesiones
- ⚡ El programa está diseñado para integrarse perfectamente a la vida del participante.
- ⚡ Es personalizable, en línea y ofrece una guía y apoyo cercano en todo momento.
- ⚡ Sesiones 360 semanales o quincenales (60 – 75 minutos).



Se le proporcionan al participante herramientas mentales efectivas para impulsarlo en su operación diaria y en su vida. Incluso en los días más desafiantes para que pueda entregar resultados consistentes.

En cada sesión seguiremos el progreso del participante. Una sana rendición de cuentas para mantenerlo encaminado construyendo “maestría”. (Mejores relaciones y resultados) Dialogo – discusión y profundización.



Iremos descubriendo las áreas que están bloqueando el progreso del participante y trabajaremos para salir adelante y generar un cambio positivo. Desbloquearemos lo que sea que esté obstruyendo el crecimiento significativo.



Trabajaremos en crear hábitos que mejoren la salud, la energía y los patrones de pensamiento del participante.



# Resultados y Beneficios INDIVIDUALES



Mayor enfoque  
y calidad



Reduce el estrés  
ansiedad y burnout



Mayor energía,  
propósito y pasión



Mayor confianza  
comunicación y  
mayor cohesión  
con los que nos  
rodean



Eliminar malos  
hábitos y patrones  
de pensamiento  
negativos, mala  
actitud



Mayor habilidad  
para manejar la  
presión



Mayor plenitud y  
emoción por el  
trabajo y la vida



Mejora de  
autoestima



Construimos  
resiliencia y  
fortaleza mental



Mayor integración  
y mejores relaciones



# Resultados y Beneficios para la Empresa



Lideres y  
colaboradores más  
comprometidos y  
energizados.



Mejora en el  
“accountability”  
o sentido de  
responsabilidad



Mayor productividad  
de tus colaboradores



Mayor unidad y mejor  
clima laboral



Incremento en la  
retención de personal



Incremento de  
rentabilidad



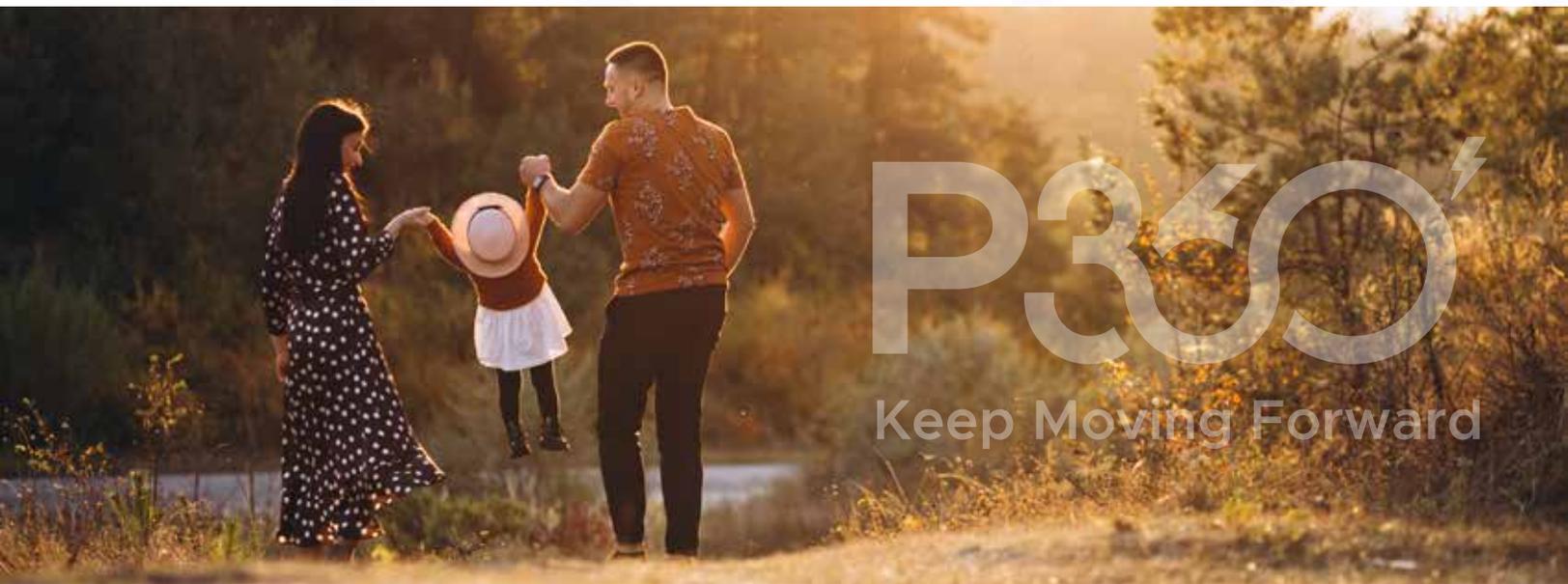
Aumento en general  
del rendimiento del  
negocio



Cumplimiento de  
la NOM - 035

## Factor diferencial

- ⚡ Utilizamos diferentes herramientas de diferentes corrientes y metodologías para generar un cambio integral (Vida, Carrera y Empresa)
- ⚡ Acceso a sesiones de diagnóstico y acompañamiento con un nutriólogo.
- ⚡ Acceso a una plataforma donde se podrá acceder a material complementario del programa para fortalecer lo trabajado. (Ejercicios, videos, audios, meditaciones, video- cursos, ebooks y libros)



### 01 Paquetes Empresariales

**6 meses**

12 sesiones por participante  
10 colaboradores  
20 colaboradores  
30 colaboradores  
Sesiones Quincenales  
\*Acceso a Plataforma  
\*Sesión mensual con nutriólogo

### 02 Programa Individual

**3 meses | 6 meses**

12 sesiones semanales o quincenales  
\*Acceso a Plataforma  
\*Sesión mensual con nutriólogo

### 03 Programa Mantenimiento

**3 meses | 6 meses | 12 meses**

Es un programa disponible para quienes ya recorrieron los programas de 12 sesiones y donde se profundiza cada vez más y da seguimiento, foco y crecimiento.  
Maestría total  
\*Acceso a Plataforma  
\*Sesión mensual con nutriólogo

# P360<sup>⚡</sup>

Keep Moving Forward

PROGRAMA AVALADO POR:



United Nations Institute for Training and Research



unitar



cifal  
Argentina

## Contáctanos



José Luis Loyo Bernardi



Pepe Loyo Bernardi



pepeloyobernardi@gmail.com



229 213 8602

[www.pepeloyobernardi.com](http://www.pepeloyobernardi.com)



Pepe Loyo Bernardi