Bsoluciones

Programas de bienestar y capacitación

PORTAFOLIO

- **Experiencias de bienestar integral**
- **Capacitación**
- **Asesoría en seguridad en el trabajo:**



Certificado

Happiitude™ happy by choice

rekonecta ACTIVA TU POTENCIAL

Verónica mejía CEO Bsoluciones





BSoluciones
Programas de Bienestar y Capacitación

TRANSFORMANDO VIDAS , TRANSFORMAMOS EMPRESAS

QUÉ HACEMOS

BIENESTAR- CAPACITACIÓN

- Diseñamos experiencias de bienestar y capacitación que llevamos a las empresas por medio de talleres, conferencias, sesiones, actividades lúdicas, actividades deportivas, eventos y celebraciones que promuevan el desarrollo integral de las personas y generen valor a las organizaciones.

BSoluciones
Programas de Bienestar y Capacitación



EXPERIENCIAS DE BIENESTAR INTEGRAL:

Creamos experiencias a traves de Actividades y recursos diseñados para cuidar la salud física, mental y emocional de tu equipo.



CAPACITACIÓN ESPECIALIZADA:

Cursos prácticos y dinámicos que garantizan el aprendizaje en temas clave de seguridad y desarrollo profesional.



ASESORÍA EN SEGURIDAD EN EL TRABAJO:

Evaluaciones y encuestas de clima organizacional.

Diagnóstico, planes de acción, programas y herramientas para prevenir riesgos laborales.



EXPERIENCIAS DE BIENESTAR INTEGRAL:

Bienestar & Capacitación

Programa diseñado para apoyar procesos de bienestar, incluyendo la salud física, mental, emocional y social, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y promover una vida más saludable y equilibrada en las organizaciones.

- **Experiencias de actividad física y mental**
- **Experiencias emocionales**
- **Programas de Desarrollo Personal y Profesion**

Diseñamose 30 experiencias en 7 categorías, talleres y actividades que incentivan y dan valor a tu organización y tus colaboradores.

Bica
Bienestar & Capacitación

EXPERIENCIA CREATIVA

Despierta el talento creativo de tu equipo con experiencias únicas



¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS CREATIVAS?



1. Impulso a la innovación: Fomenta nuevas ideas y perspectivas frescas.
2. Fortalecimiento del trabajo en equipo: Dinámicas colaborativas que unen a las personas.
3. Desarrollo de habilidades clave: Creatividad, comunicación y pensamiento crítico en acción.

BSoluciones
Programas de Bienestar y Capacitación

EXPERIENCIA CREATIVA:

"Fomentan la generación de ideas, la creatividad y la conexión con los sentidos, promoviendo el desarrollo personal a través del conocimiento en áreas como el arte, la nutrición, el cuidado del medio ambiente y la implementación de ideas prácticas para el hogar."





AGENDA CREATIVA

- Taller creativo
- Experiencia de organización del tiempo



ARTE CHEF

- Experiencia culinaria.
- Retos de prepacaión



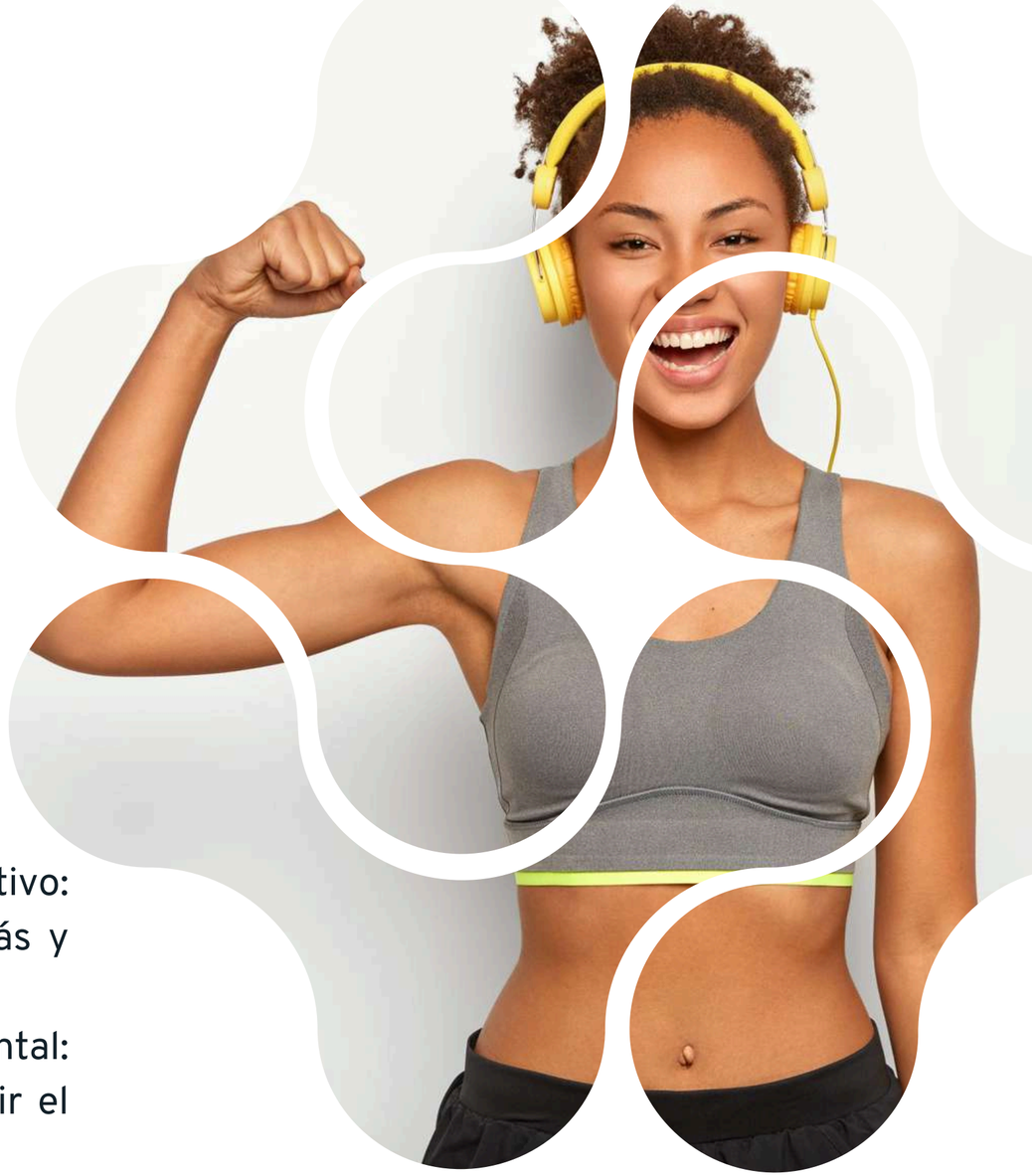
ARTE CREATIVO

- Experiencia con trucos practicos para realizar en casa
- Retos con naturaleza.
- Talento y expresividad

Bicca
Bienestar & Capacitación

EXPERIENCIA ENERGÍZATE

Activa a tu equipo: experiencias de salud deportiva para empresas



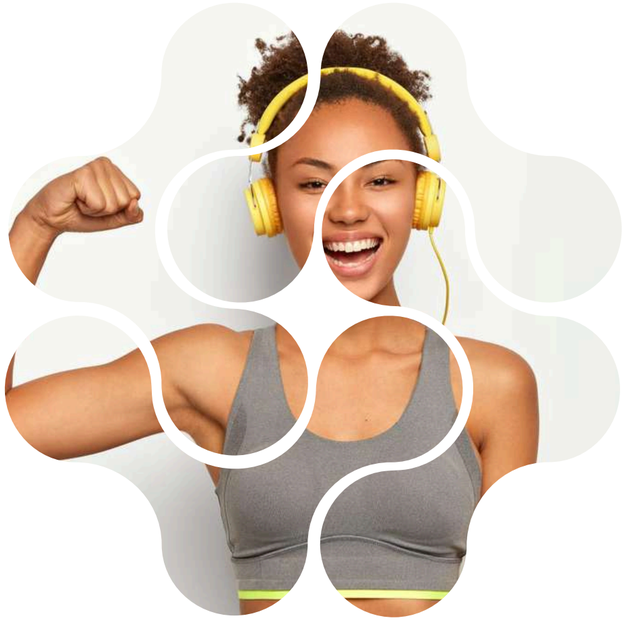
¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS ACTIVEN EQUIPOS?



1. Fomenta un estilo de vida activo: Motiva a tu equipo a moverse más y cuidar su bienestar.
2. Mejora la salud física y mental: Actividades diseñadas para reducir el estrés y aumentar la energía.
3. Fortalece los lazos del equipo: Dinámicas deportivas que promueven el trabajo en equipo y la camaradería.

EXPERIENCIA ENERGÍZATE

"Ya sea organizando un torneo interno, promoviendo desafíos fitness o integrando pausas activas durante la jornada, nuestras experiencias deportivas están diseñadas para inspirar y transformar.





GIMNASIA LABORAL

- Rutinas y plan de ejercicios



PAUSAS ACTIVAS

- Rutinas para puestos de trabajo



RETOS Y FIESTAS FITNESS

- Evento para celebraciones
- Fiesta juego de luces coreografias



PRUEBAS TITAN

- Retos de competencia y trabajo en equipo



COLOR RUN

- Competencia Running



ARTES MARCIALES

- Artes marciales mixtas, J, Defensa personal,
- Hit tabata

Bicca
Bienestar & Capacitación

MENTALÍZATE

Activa a tu equipo: experiencias de salud deportiva para empresas



¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS MEJOREN LA PRODUCTIVIDAD?



1. **Incrementa la concentración:** Actividades que entrenan la atención y el enfoque.
2. **Fomenta la creatividad:** Ejercicios que estimulan nuevas formas de pensar y generar ideas.
3. **Desarrolla habilidades clave:** Herramientas para la toma de decisiones y la resolución de problemas.

EXPERIENCIA MENTALÍZATE

"Entrenamiento de la memoria, desarrollo de hábitos efectivos para la resolución de problemas, mejora en la lectura y comprensión, y construcción de mapas mentales para organizar y visualizar ideas de manera clara."





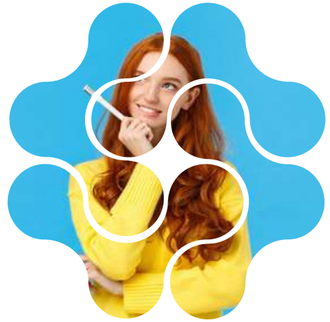
GIMNASIA CEREBRAL

- Rutinas y plan de ejercicios MENTALES



RETOS MENTALES

- Desafíos de memoria y coordinación



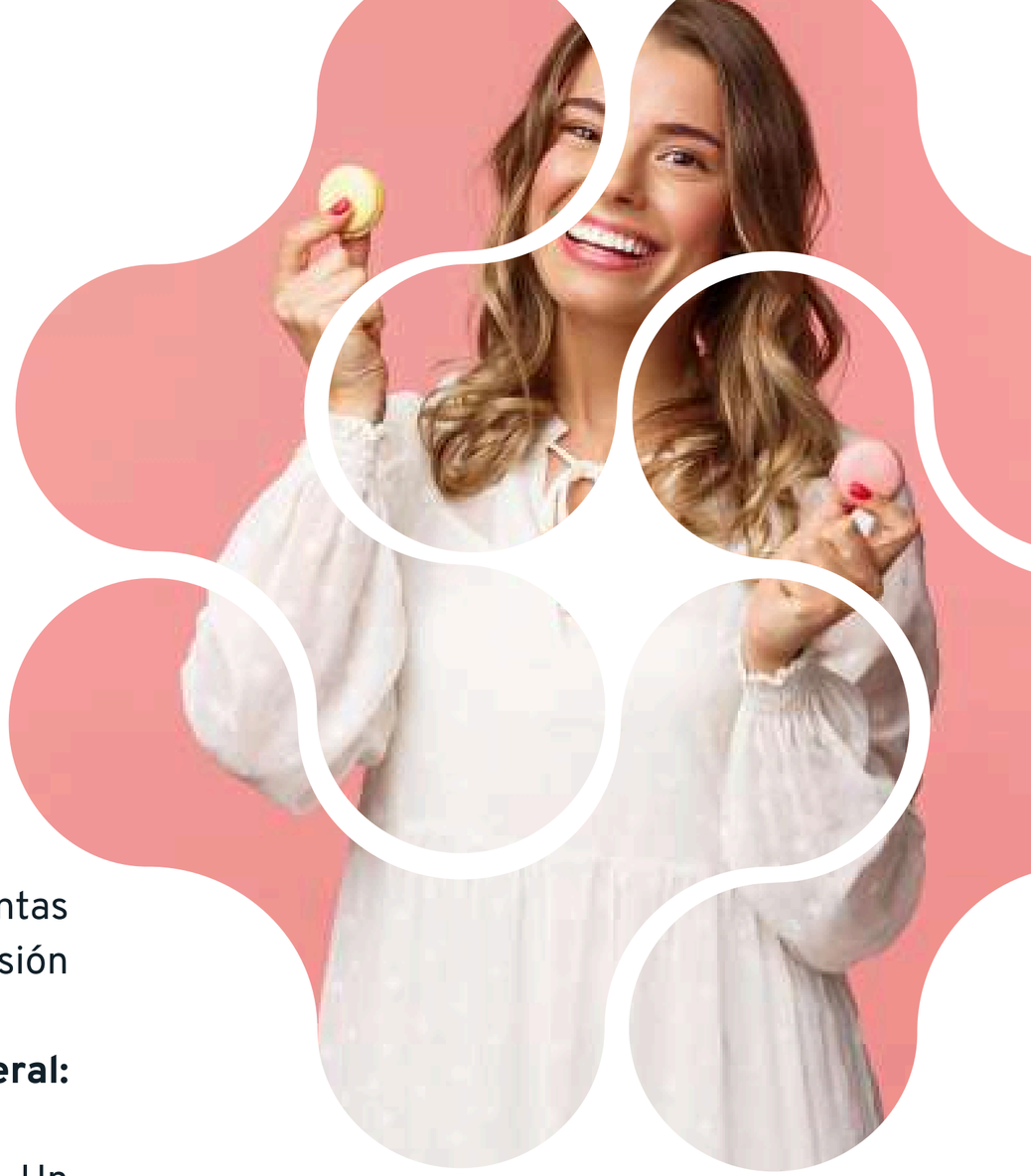
JUEGOS INTERACTIVOS

- Juegos didácticos aplicados a la mejora de competencias mentales.

Bica
Bienestar & Capacitación

RELÁJATE

¡Recarga la energía de tu equipo: experiencias de relajación para empresas!



¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS GENEREN ARMONÍA EN EL EQUIPO DE TRABAJO?



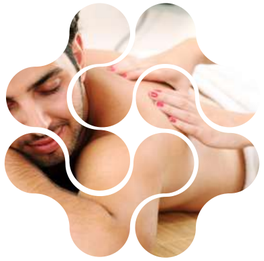
- **Reducción del estrés:** Herramientas prácticas para manejar la presión diaria.
- **Mejora del bienestar general:** Promueve la salud física y mental.
- **Aumento de la productividad:** Un equipo relajado trabaja con más enfoque y creatividad.

EXPERIENCIA RELÁJATE

"Ofrecemos una variedad de actividades diseñados para revitalizarte:

Tenemos entre otros:
Masajes relajantes rituales de aromaterapia con esencias naturales y terapias exclusivas que se adaptan a tus necesidades.





MASAJES RELAJANTES

- Profesional aplica el masaje en sitio dispuesto y privado por parte de la empresa



SPA DE UÑAS

- Rutinas para puestos de trabajo



RISOTERAPIA

- Taller manejo de emociones y como afectan nuestra imagen personal

Bicca
Bienestar & Capacitación

RÉTATE

¡La diversión también puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo!



¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS GENEREN SINERGÍA?



- **Comunicación:** Expresarte con claridad y escuchar activamente.
- **Resolución de problemas:** Abordar desafíos con creatividad y eficacia.
- **Adaptabilidad:** Ajustarte a cambios y situaciones nuevas con flexibilidad.
- **Trabajo en equipo:** Colaborar de manera armoniosa para alcanzar objetivos comunes.
- **Inteligencia emocional:** Reconocer y gestionar tus emociones, así como comprender las de los demás.

EXPERIENCIA RÉTATE

Nuestras experiencias de retos y juegos están diseñadas para fortalecer la colaboración, estimular la creatividad y promover el liderazgo, todo mientras tu equipo se divierte y comparte momentos inolvidables.





ROLE-PLAYING

- Representa situaciones como una entrevista laboral o una reunión de equipo para transmitir ideas de forma clara y efectiva.



CONSTRUCCIÓN DE ESTRUCTURAS

- Usa materiales simples (bloques, cartón, o LEGO) .Construir en equipo, colaboración y delegación de tareas.



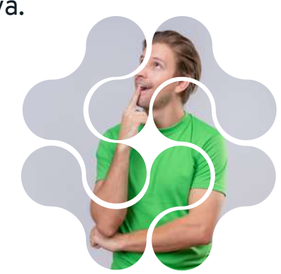
TÉCNICA DE LOS “5 PORQUÉS”

- Enseña esta técnica para profundizar en las causas raíz de un problema.



DINÁMICA DE "CAPITÁN DEL BARCO"

- Un participante actúa como líder y guía al resto del equipo para alcanzar un objetivo. Cambia de líder en cada ronda para dar a todos la oportunidad de liderar.



JOURNALING REFLEXIVO

- Los participantes escriben sobre una experiencia reciente y cómo manejaron sus emociones.



DINÁMICA DE “POMODORO CHALLENGE”:

Realiza una actividad con intervalos de tiempo limitados para fomentar el enfoque y la productividad.

Bicca
Bienestar & Capacitación

POTÉNCIATE

Desarrolla tus Soft Skills: La Clave para el Éxito Personal y Profesional



¿QUÉ HACE ÚNICAS NUESTRAS EXPERIENCIAS ACTIVEN EL TRABAJO COLABORATIVO?



- Impulsa el trabajo en equipo: Actividades que fomentan la comunicación y la colaboración.
- Desarrolla habilidades clave: Liderazgo, creatividad y resolución de conflictos en acción.
- Fortalece los vínculos: Momentos compartidos que mejoran la cohesión del grupo.

EXPERIENCIA POTÉNCIATE

1. Comunicación efectiva 2. Trabajo en equipo 3. Resolución de problemas 4. Liderazgo 5. Inteligencia emocional 6. Gestión del tiempo y productividad 7. Adaptabilidad





ROLE PLAYING 2

- Rutinas y plan de cambio de roles.
- Situaciones conflicto
- Soluciones a problemas recurrentes en la organización que impiden el éxito del equipo.



FEEDBACK CONSTRUCTIVO

- Especificidad: Se enfoca en aspectos concretos y observables, en lugar de generalizaciones.
- Ejemplo: "Noté que en la última reunión no incluimos todas las ideas del equipo, podríamos mejorar dando más espacio a cada participante."



ESCAPE ROOM

- Actividad interactiva y de grupo en la que los participantes son "encerrados" en una habitación temática y deben resolver una serie de acertijos, enigmas y desafíos para alcanzar un objetivo dentro de un tiempo límite, generalmente de 60 minutos.



PRUEBA CREATIVA

- Retos de percepción
- Valoración del equipo y de sus integrantes
- Lluvia de ideas para construir un concepto apartir de un elemento creativo grupal.
-

Bicca
Bienestar & Capacitación

FÓRMATE

Empodera a tu equipo para desarrollar habilidades en todas las áreas del negocio



¿QUÉ TIPO DE CURSOS SE REALIZAN?

Cursos de inducción: Para facilitar la integración de nuevos colaboradores.
Cursos de capacitación: Enfocados en fortalecer habilidades específicas y competencias laborales.
Cursos de actualización: Dirigidos a mantener a los participantes al día con las últimas tendencias y conocimientos en su campo.
Cursos de procesos: Especializados en comprender y optimizar flujos de trabajo y operaciones.



EXPERIENCIA FÓRMATE

Plataforma virtual:
Acceso a cursos autogestionables, evaluables y formativos, que permiten aprender a tu propio ritmo y desde cualquier lugar.

Mediciones y evaluaciones:
Para monitorear el progreso y garantizar la efectividad del aprendizaje.





CURSOS VIRTUALES

- Montamos cursos diseñados a la medida de sus colaboradores
- Utilizamos plataforma virtual para el montaje



CURSOS PRESENCIALES

- Portafolio de bienestar y capacitación de Bsoluciones
- Cursos diseñados a la medida de la organización

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



MEJORANDO JUNTOS: SEGURIDAD, SALUD Y CLIMA ORGANIZACIONAL



1. Garantizar la seguridad y la salud de nuestros equipos es nuestra prioridad. A través de estas encuestas, buscamos:

- Identificar posibles riesgos laborales.
- Evaluar las condiciones de trabajo actuales.
- Implementar medidas preventivas que protejan la integridad de nuestros colaboradores.

APLICACION DE BATERIAS



Encuestas:

Confidencialidad: Todas tus respuestas serán anónimas y se utilizarán exclusivamente con fines de análisis general.

Medio: Plataforma virtual - Presencial

Legal: Siguiendo protocolos de ley para la aplicación





BATERIAS RIESGO PSICOSOCIAL

- Rutinas y plan de ejercicios



BATERIAS CLIMA ORGANIZACIONAL

- Rutinas para puestos de trabajo



Soluciones

Programas de Bienestar y Capacitación

EL EQUIPO



VERÓNICA MEJIA

Directora General CEO



JOHANES SOWTRG

Influencer.
Entrenador físico internacional



FABIÁN LIS

Especialista
Herramientas virtuales para la educación



BSoluciones

Programas de Bienestar y Capacitación

Bicca
Bienestar & Capacitación

CONTÁCTENOS

3208938708

bsolucionesgh@gmail.com

REDES SOCIALES

@bsolucionessas - @bsoluciones