Rumbo Pelegrín

PSICOLOGÍA · TRABAJO · DESARROLLO

DOSIER PARA EMPRESAS

Equipos que trabajan sin quemarse

Charlas, talleres y acompañamiento para cuidar a las personas que hacen funcionar tu empresa.

rumbopelegrin.es

consulta@rumbopelegrin.es

POR QUÉ IMPORTA

No es pereza, es agotamiento.

La Organización Mundial de la Salud reconoce el burnout como un fenómeno ligado al trabajo: el resultado de un estrés laboral crónico que no se ha gestionado bien. No aparece de un día para otro, y se puede prevenir.

LAS TRES SEÑALES QUE DESCRIBE LA OMS

1

Agotamiento

Un cansancio que no se va con el fin de semana ni con las vacaciones.

2

Distancia

Desconexión, cinismo o sensación de que el trabajo ya no tiene sentido.

3

Menos eficacia

Cuesta más concentrarse, decidir y llegar a todo, aunque se trabaje más horas.

QUÉ GANA TU EQUIPO

- ✓ Herramientas prácticas para gestionar la presión y el estrés del día a día.
- ✓ Formas de trabajar que también funcionan para personas neurodivergentes.
- ✓ Mandos que saben reconocer las señales de desgaste a tiempo.
- ✓ Un lenguaje común para hablar de cansancio, límites y prioridades.

NUESTRA FORMA DE TRABAJAR

Sin jerga, con rigor y con algo de humor: así se recuerda lo que se aprende.

QUÉ OFRECEMOS

Formatos que se adaptan a tu empresa

Desde una charla para todo el equipo hasta un programa con seguimiento. Tú nos cuentas qué necesitáis y lo diseñamos a medida.

Charlas

Sesiones para todo el equipo, presenciales u online, para entender el estrés y el desgaste y salir con ideas que se pueden aplicar al día siguiente.

Talleres prácticos

Grupos reducidos y dinámicas para entrenar herramientas concretas: organización, foco, límites y comunicación.

Programas a medida

Varias sesiones con seguimiento, diseñadas a partir de lo que vive tu equipo, para que los cambios se mantengan en el tiempo.

Asesoramiento a RR. HH. y mandos

Para detectar señales de desgaste, organizar el trabajo con más claridad y adaptar el entorno a personas neurodivergentes.

Presencial u online

En vuestras instalaciones, en un evento o por videollamada.

A la medida de tu equipo

Formato, duración y número de sesiones según lo que necesitéis.

TEMAS

De qué podemos hablar

01 **Prevención del burnout y gestión del estrés**

Reconocer las señales a tiempo y entrenar herramientas para gestionar la presión.

02 **Foco, organización y productividad sostenible**

Rendir sin vivir con prisa: priorizar, proteger la atención y desconectar de verdad.

03 **Neurodiversidad en el trabajo**

Reuniones, tareas y espacios que funcionan para todas las cabezas, también con TDAH.

04 **Síndrome del impostor**

Por qué personas muy capaces sienten que no están a la altura, y cómo manejarlo.

05 **Incorporar talento joven**

Lo que necesitan becarios y perfiles junior para arrancar con seguridad, y cómo acompañarlos.

06 **Comunicación y límites sanos**

Pedir, decir que no y dar feedback sin desgastar al equipo.

¿Buscáis otro tema? Podemos combinar varios o crear uno nuevo para tu equipo.

CÓMO TRABAJAMOS

Del primer contacto a las herramientas en la mesa

1

Hablamos

Una primera conversación, sin compromiso, para entender qué está viviendo tu equipo y qué queréis conseguir.

2

Propuesta a medida

Te enviamos una propuesta con el formato, los temas, la duración y el presupuesto.

3

Sesiones

Charlas o talleres prácticos, participativos y fáciles de seguir, presenciales u online.

4

Cierre y materiales

Un resumen con las herramientas trabajadas para que el equipo pueda seguir usándolas.

PRESUPUESTO

Cada empresa es distinta, por eso preparamos un presupuesto a medida.

Depende del formato, del número de sesiones y del tamaño del equipo.

FORMACIÓN BONIFICADA

Si queréis bonificar la formación a través de FUNDAE, lo estudiamos juntos: contamos con empresas colaboradoras que se encargan de la gestión.

QUIÉN HAY DETRÁS



Tania Pelegrín

Psicóloga y fundadora de Rumbo Pelegrín

Psicóloga colegiada n.º 37248
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Tania lleva al día a día del trabajo lo que la psicología sabe sobre el estrés, la atención y la motivación, con un estilo cercano, claro y con humor.

En sus redes divulga sobre entrevistas de trabajo, el síndrome del impostor y la vida laboral, con series como «Manual del becario».

¿Hablamos?

Cuéntanos qué necesita tu equipo y te preparamos una propuesta a medida.

EMAIL consulta@rumbopelegrin.es
WEB rumbopelegrin.es
TIKTOK @tania_rumbopelegrin

Encuentra tu rumbo.