



C O R P O R A T E W E L L N E S S

The Healthy Art Club nace del entusiasmo de su fundadora, Amaya Ledesma del Fresno, por ofrecer calma y bienestar a través del arte.

THE HEALTHY ART CLUB

Después de haber trabajado durante 22 años en multinacionales de gran prestigio como Puig o LVMH, soy consciente de que una empresa que es fuente de bienestar se vuelve más rentable, con empleados más comprometidos, saludables y empáticos. Además, consigue atraer y retener el talento, ser un lugar de encuentros sanos y de crecimiento y, en consecuencia, reducir el absentismo (puntos de inflexión para convertir a una empresa en el referente del sector).

Del mismo modo, cuidar a clientes y colaboradores genera fuertes lazos de confianza y complicidad que terminan convirtiéndose en fidelidad hacia nuestra empresa y, con ello, impulsan el crecimiento.

Esta observación y mi larga experiencia en grandes corporaciones, me ha conducido a crear una **metodología propia** que se orienta a generar encuentros saludables entre las empresas y sus empleados, colaboradores o clientes.

Este método, como no podía ser de otro modo, emplea el lenguaje más humano y universal que tenemos: el artístico.

Diseñamos encuentros o programas de bienestar personalizados para tu empresa.

En The Healthy Art Club comprobamos cada día los beneficios que el arte nos ofrece y el poder que ejerce sobre las personas. Nuestra metodología se basa en el arte como una herramienta de bienestar y aprendizaje, accesible para todos.

¿Cómo lo hacemos?

CAMBIANDO EL ENFOQUE DE LO INDIVIDUAL A LO COLECTIVO

Nuestros programas de bienestar están enfocados en **cuidar el capital humano**, el elemento más importante que tiene toda empresa, así como a las personas externas, pero vitales para la actividad positiva de la empresa.

Cuando los empleados y colaboradores se sienten cuidados y percibidos, se preocupan por la empresa y hacen su trabajo mejor, para lograr los objetivos.

Cuando los clientes se sienten recompensados y apreciados, se vinculan positivamente a la empresa generando un lazo de fidelidad y continuidad en sus operaciones.

Los encuentros son presenciales y pueden albergar desde 6 hasta 14 personas
Su duración dependerá del programa final que diseñemos*.

*Diseñaremos la acción conjuntamente, con las personas responsables de este proyecto dentro de la empresa, buscando alcanzar los objetivos propuestos del modo que mejor se adapte a las necesidades reales del cliente.

En base a nuestra experiencia, las acciones requieren desde 2 horas hasta una jornada completa.

*Todos los programas pueden realizarse en español, inglés o francés.
Además te podemos proponer espacios ideales, tanto en el centro de Barcelona como en Madrid, para realizarlos o bien podemos acercarnos a vuestras oficinas.

HUMANBUILDING

Es el método exclusivo de The Healthy Art Club

En The Healthy Art Club nos inspiramos en una maravillosa palabra griega para explicar el Método Humanbuilding: EULABEIA.

Eulabeia podría traducirse como "atención cuidadosa" y alude al tipo de relación que mantenemos con las cosas y las personas permitiendo que éstas se muestren en todo su esplendor, en toda la gloria que les es inherente. En los escritos homéricos la Eulabeia aparece como un refinado talento para escuchar.

Nuestro método se basa en un conjunto de dinámicas creativas para crear, fomentar y reforzar lazos o vínculos entre las personas que interactúan en la empresa.

Trabajamos centrándonos en los cuatro pilares fundamentales de la interacción humana: **confianza, comunicación, cooperación y motivación.**

Y lo hacemos a través de actividades personalizadas de trabajo en equipo, con énfasis en esa atención cuidada, que animan a un equipo a conectarse en un nivel más profundo.

No se trata de desconectarnos durante el tiempo que dedicamos a la actividad, sino de conectarnos desde los recursos de cada persona para crear un "ser" o "ente" colectivo sano y equilibrado.

Podemos enfocarnos en un objetivo concreto en el que preciséis con vuestros equipos liderazgo, colaboración, creatividad..- o bien proponeros encuentros donde cuidar de los equipos, más “terapéuticos”, actividades que permitan desconectar, con mucho networking y parte de conexión humana, dándole peso a todo lo wellness.

ES CLAVE:

- Saber qué efecto queréis conseguir y a quiénes se lo queréis ofrecer.
- Que hablemos personalmente y, en base a esa conversación, os diseñaremos adhoc la actividad de Humanbuilding más adecuada para conseguirlo.
- Que os presentemos la propuesta para que conozcáis su duración y la mecánica.
- Y si todo encaja, buscaremos el mejor momento y el lugar adecuado para llevarla a cabo.

UNA INVERSIÓN INTELIGENTE

El tiempo que la empresa dedica a la realización de experiencias de The Healthy Art Club, se verá positivamente reflejado en las posteriores relaciones dentro de la compañía.

THE HEALTHY
ART CLUB



¿Qué se consigue?

1. Crear una conexión positiva entre los participantes.
2. Recompensar al equipo por su esfuerzo, que perciban el “salario emocional”.
3. Reducir los niveles de estrés y preocupación de los participantes.
4. Reconocer y agradecer a los clientes su confianza.
5. Generar recuerdos agradables vinculados a la empresa.
6. Conceder tiempo de calidad para pensar, lo que se traduce en agilidad mental, resiliencia y autoconocimiento.
7. Aumentar la apertura de ideas.
8. Desarrollar la compasión y la empatía.
9. Salir de la zona de confort y entrar en la de creatividad.

Otros clientes han confiado en nosotros:

A continuación os compartimos encuentros que ya se han desarrollado para otras compañías.

Tomadlo como una sutil inspiración.

En The Healthy Art Club creemos en poner en valor vuestra personalidad a través de nuestros encuentros. Estamos convencidos de que cada empresa es como una persona, única e irrepetible y, por tanto, nuestros workshops deben aflorar esa inconfundible diferencia de vuestra empresa.

TOMANDO PERSPECTIVA

El reto:

El día a día suele hacernos perder el foco de aquello que es importante y también nos hace olvidar “la misión” de la compañía. En muchas ocasiones, el problema de los equipos se basa en haber perdido la perspectiva.

La propuesta de Thehealthyartclub:

Eulabeia: esta palabra de origen griego nos acompaña a lo largo de este encuentro. Podemos traducirlo como “escucha cuidadosa”. Parar, observar, detenerse y comprender con cariño y sin entrar en aspectos personales, es una gran experiencia para que nuestros equipos recuperen la motivación.

A través de ejercicios con dibujo de forma, observación de objetos, geometría divina, recuperaremos el sentido del centro, el objetivo principal por el que formamos parte de la empresa, la misión.

Beneficios: aumenta la concentración, nos ayuda a poner foco y bajar los niveles de stress en nuestro día a día. Me permite recuperar el motivo por el que formo parte de un equipo y genera lazos de unión entre los equipos.

Duración: puede ser de un día completo o puede convertirse en encuentros semanales de hora y media durante 6 semanas seguidas. Se puede hacer con grupos de 6 hasta 14 personas

Técnicas: dibujo a mano alzada, dibujo con compás, lápices de colores.

CULTIVANDO LA EMPATÍA.

THE HEALTHY
ART CLUB

El reto:

Después del COVID, las empresas han visto como la sensación de pertenencia a un equipo de sus empleados se ha visto afectada. Las personas no se conocen entre sí, y no saben acompañarse, y pedir ayudar para conseguir los objetivos asignados de forma colaborativa.

La propuesta de Thehealthyartclub:

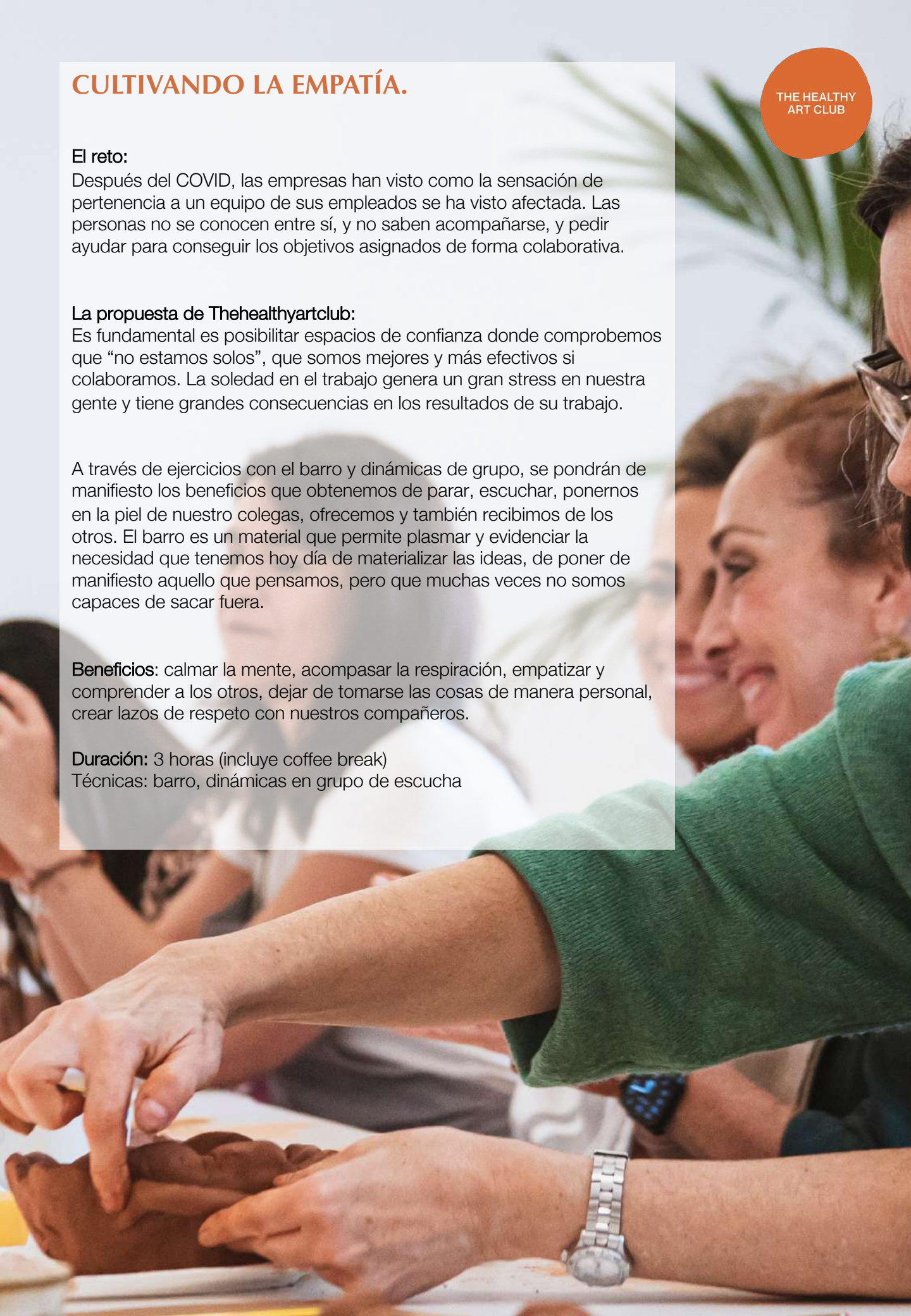
Es fundamental es posibilitar espacios de confianza donde comprobemos que “no estamos solos”, que somos mejores y más efectivos si colaboramos. La soledad en el trabajo genera un gran stress en nuestra gente y tiene grandes consecuencias en los resultados de su trabajo.

A través de ejercicios con el barro y dinámicas de grupo, se pondrán de manifiesto los beneficios que obtenemos de parar, escuchar, ponernos en la piel de nuestro colegas, ofrecemos y también recibimos de los otros. El barro es un material que permite plasmar y evidenciar la necesidad que tenemos hoy día de materializar las ideas, de poner de manifiesto aquello que pensamos, pero que muchas veces no somos capaces de sacar fuera.

Beneficios: calmar la mente, acompañar la respiración, empatizar y comprender a los otros, dejar de tomarse las cosas de manera personal, crear lazos de respeto con nuestros compañeros.

Duración: 3 horas (incluye coffee break)

Técnicas: barro, dinámicas en grupo de escucha



CELEBRANDO LA DIVERSIDAD

El reto:

Los equipos que llevan un tiempo trabajando juntos, suelen “mezclar” lo personal con lo profesional. Por otro lado, solemos creer que debemos “protegerlos” y no mostrar nuestra verdadera personalidad en el trabajo. Todo esto acaba repercutiendo en las dinámicas de los equipos y se genera un ambiente de crítica, rumores y falta de implicación.

La propuesta de Thehealthyartclub:

¿Sabemos de la influencia que tienen los temperamentos en nuestra manera de comportarnos?. Los temperamentos son la parte innata de nuestra personalidad. Por tanto, por mucho que intentemos “controlar” las maneras de actuar de nuestros equipos, en muchas ocasiones estamos matando su parte más natural. Es momento de descubrir, comprender y celebrar los temperamentos. Este conocimiento es una herramienta increíble para conexas equipos, porque aceptamos las diferencias y las potenciamos.

A través de ejercicios con pigmentos de colores, comprendemos que cada persona puede y debe ofrecer su temperamento al grupo y el grupo debe reconocerlo y acogerlo. Acabamos realizando un “mural” conjunto para celebrar la diversidad.

Beneficios: calma la mente, genera endorfinas y dopamina, descubro mis aspectos únicos a potenciar y también mis puntos débiles que puedo cuidar. Me permite comprender a los otros, dejar de tomarse las cosas de manera personal, crear lazos de diversidad con nuestros compañeros, porque no tenemos ni debemos ser iguales, sino que nos podemos complementar.

Duración: 3 horas

Se puede hacer con grupos de 6 hasta 14 personas

Técnicas: pigmentos de colores, acrílico y mural conjunto.



En una época donde las barreras entre los cargos se diluyen, donde el trabajo ya no está centrado en un horario ni en un espacio determinado, cuando las personas piden coherencia y algo más que un sueldo a fin de mes, las corporaciones, las marcas y los empresarios deberían cuidar de sus equipos y ofrecerles espacios y encuentros saludables, donde las conexiones y capacidades humanas sean la principal herramienta de trabajo.

El concepto de sostenibilidad forma parte de nuestro lenguaje, pero sus implicaciones van más allá de los recursos naturales: las empresas, sin importar su tamaño, pueden “sostener” a sus empleados y ofrecerles encuentros donde se incluyan múltiples miradas, donde sientan que se nutren y que se les ofrece un espacio de crecimiento.

Porque ser creativo es seguir mirando la vida con asombro.

Amaya Ledesma del Fresno

¿Hablamos?

Puedes contactarme a través del correo electrónico, llamada telefónica o WhatsApp si te resulta más cómodo. También podemos programar una videollamada, sin compromiso, para comentar juntos.

amaya@thehealthyartclub.com

+34 607 78 68 88