

Dar La Nota
EL ENCANTO DE LA MÚSICA

Autocuidado a través del Mindfulness

PROGRAMA EMPRESARIAL
DAR LA NOTA CHILE

Director Académico
Felipe Pérez M.

Director de Proyectos
Sebastián Melillán F.

2024



Índice

03

¿Quiénes somos?

05

Fundamentos del programa

09

Fases de aplicación

16

Contacto

04

Introducción

07

Marco metodológico

12

Marco de intervenciones y otros programas

¿Quiénes somos?

Nuestra historia se origina en el ámbito educativo. En Dar la Nota Chile, nos dedicamos a proporcionar soluciones innovadoras, eficaces y eficientes a nuestros clientes, comprometiéndonos a impulsar el desarrollo y las transformaciones significativas en la cultura organizacional de nuestros clientes.

Como empresa, nos destacamos en el mercado de servicios de capacitación y consultoría gracias a la inspiración de nuestros dos directores, quienes fusionan sus mundos de formación profesional: música y psicología organizacional. Aunque distintos, estos ámbitos se complementan en pos de un mismo objetivo.

Nuestro propósito es inspirar y educar sobre las últimas tendencias en la gestión del talento humano en diferentes entornos organizacionales. Creemos que el arte de la música y el canto tiene el poder de impulsar cambios tanto a nivel personal como dentro de las empresas, generando un ambiente que promueva el bienestar, la diversidad y el respeto entre todos los colaboradores.



2023

Empieza el vuelo

+100

Participantes

4

Programas de
D.O

100%

Profesionales



Fomenta el autocuidado entre tus colaboradores mediante prácticas centradas en promover el bienestar

Las nuevas tendencias globales han extendido el concepto de bienestar, no solo como un aspecto abordable a nivel personal, sino también en otras áreas de influencia como el entorno laboral dentro de las organizaciones.



El bienestar organizacional se refiere al nivel de satisfacción y felicidad de los colaboradores en su entorno laboral. Esto implica la creación de un ambiente donde se sientan valorados, apoyados y motivados, lo que a su vez contribuye a su productividad, compromiso y satisfacción en el trabajo. La gestión del bienestar en una empresa comprende prácticas y políticas diseñadas para promover la salud física, mental, emocional y social de los empleados, siendo el Mindfulness una de las metodologías para lograrlo.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA Y SUS FUNDAMENTOS

Fomenta una cultura organizacional de bienestar

Tomamos ese desafío, y mediante un programa empresarial diseñado a la medida, buscamos capacitar sobre la importancia y las implicancias de una correcta gestión del autocuidado en los colaboradores utilizando el cuerpo como objeto e instrumento de bienestar, ello bajo la metodología del Mindfulness y otras disciplinas complementarias como el arte gráfico, la música y el canto.

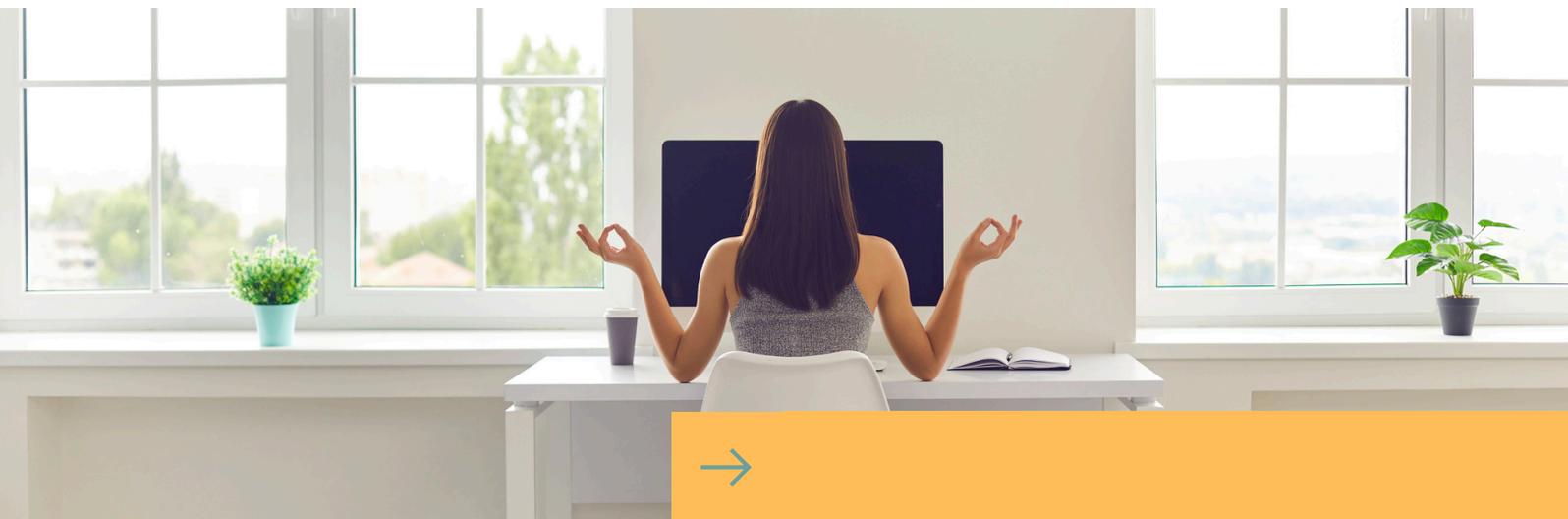


Dar La Nota Chile se propone colaborar en la creación de un programa de acompañamiento y desarrollo que aborde los desafíos contemporáneos sobre la gestión del bienestar en tu empresa. Este programa no solo proporcionará nuevas herramientas a sus participantes, sino que también respaldará el crecimiento organizacional de aquellos interesados en su implementación.

Con un enfoque andragógico e innovador, nuestra propuesta se centrará en el desarrollo de prácticas de autocuidado, así como la generación de espacios para que ello se pueda gestionar. Este proceso no solo dotará a los participantes de conocimientos esenciales sobre la psicología del bienestar, sino que también fomentará la conexión entre la teoría y la práctica, ofreciéndoles una experiencia singular y enriquecedora.

Prioriza el Bienestar de tus Trabajadores

Los estudios son claros: el bienestar se ha convertido en un elemento medible cuya gestión impacta tanto en la productividad como en la percepción de la empresa en un mercado laboral competitivo. Los efectos de una mala gestión del bienestar son evidentes y se manifiestan en diversos índices de riesgos psicosociales.



**Baja en la
productividad**

**Rotación de
personal**

**Poca motivación
sobre tareas**

**Aumento de
licencias
médicas**

**Mayor gasto de
la empresa**

Amplía el Valor de tu Empresa con una propuesta poderosa

Ofrecemos una amplia gama de servicios para respaldar tus necesidades empresariales, empleando una metodología innovadora y participativa que involucra a todos los integrantes del equipo.



En Dar La Nota Chile, desafiamos el paradigma clásico expositivo al crear actividades didácticas altamente rigurosas desde el punto de vista metodológico. Nos enfocamos no solo en el contenido, sino también en el desarrollo de habilidades y actitudes de los participantes.

Por un bienestar que se construye

Nuestro programa, desde la perspectiva de la didáctica, incorpora elementos que permiten trazar un recorrido único. Este recorrido sitúa tanto a la empresa como al colaborador como protagonistas activos en la construcción del bienestar. En esta relación, la empresa ofrece espacios y el colaborador se apropia de acciones que lo favorezcan en su vida cotidiana, permitiendo así la transformación de la cultura organizacional.

1. Bienestar que se crea

Más que un concepto, un conjunto de acciones

Examinaremos el concepto de bienestar en el contexto organizacional y exploraremos cómo el colaborador gestiona su bienestar. Nuestra reflexión apunta a cambiar la percepción del colaborador como un objeto de cuidado a transformarlo en un sujeto activo de cuidado.

3. Artes complementarias

Arte gráfico y sonoroexpresión al servicio del bienestar.

Desde las profundidades de la subjetividad, el arte nos invita a crear. Para ello, nos sumergiremos en una experiencia guiada que empleará técnicas complementarias al Mindfulness para levantar acciones que nos permitan construir bienestar.



2. Mindfulness

Una vuelta al ser en el presente

Repasaremos los principios fundamentales y la filosofía de la metodología Mindfulness, cuestionando las prácticas y hábitos de nuestra vida diaria. Además, trabajaremos en el desarrollo de nuevas habilidades para escuchar nuestro cuerpo frente a situaciones conflictivas que puedan generar malestar.

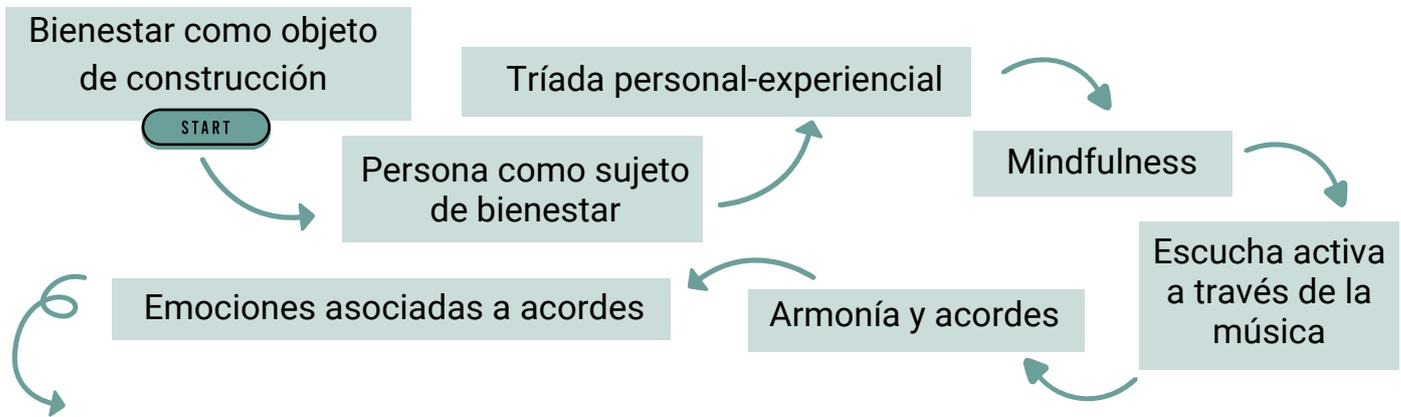
4. Sonoterapia Inmersión sonora

Para experimentar de manera más profunda el impacto significativo de la sonoroexpresión a gran escala, se organizará una sesión de sonoterapia para explorar y aprender cómo gestionar un momento amoroso de relajación trascendental mediante el uso de sonidos de alta vibración.

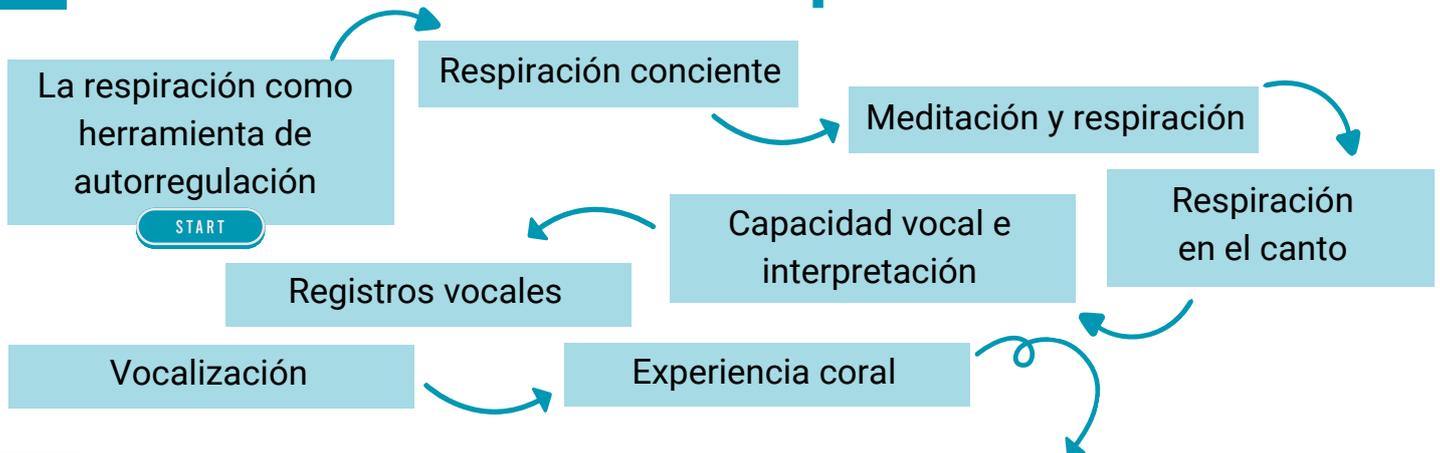


Recorrido conceptual

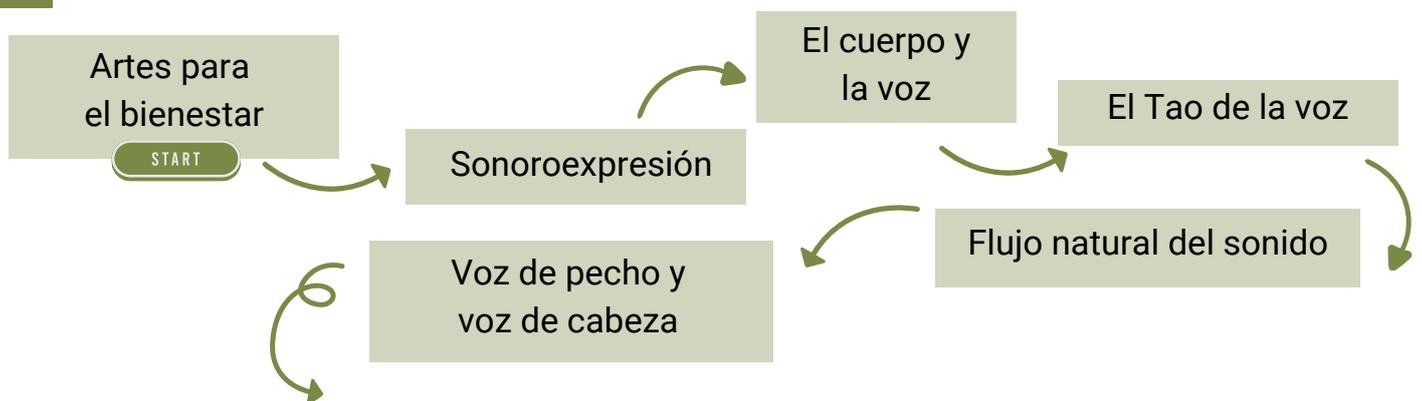
Módulo 1: Construcción de bienestar



Módulo 2: Conciencia plena en la voz



Módulo 3: Prácticas mindfulness y arte



Módulo 4: Sonoterapia



Fases de aplicación

Siguiendo el ejemplo de la música, donde cada parte de una canción tiene una partitura que sirve de guía, y que sirve para trabajar sobre ellas a gusto del artista, te exponemos las distintas fases de trabajo para brindarte claridad en tus decisiones y permitirte proponer ajustes a la propuesta según tus necesidades.



Fase 1

Levantamiento de necesidades

Al contactarnos, te responderemos prontamente para coordinar una entrevista y analizar en detalle la propuesta, incluyendo la identificación de necesidades

Fase 2

Negociación

Adaptaremos nuestra propuesta a tus necesidades y coordinaremos las etapas según tu calendario.

Fase 3

Aplicación del programa

Se procederá aplicar el programa o sus partes para poder trabajar en lo propuesto. De ser necesario podemos agendar reuniones de avance.

Fase 4

Certificación

Terminado el programa se harán entrega de las certificaciones respectivas que dan cuenta del trabajo realizado



Programa para el autocuidado a través del mindfulness

Entendemos que la capacitación integral de cada individuo es un desafío profesional que debe abordarse con las herramientas adecuadas para cubrir todos los aspectos necesarios. Frente a ello, te exponemos un detalle los pilares de nuestro programa en lo que respecta a su fase de aplicación, que permiten desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes en diversas áreas.



01

Scouting

Realizamos visitas a los lugares de trabajo para observar cómo se desenvuelve cada participante en su entorno laboral y tomar nota de su repertorio personal a trabajar, especialmente en el desarrollo de habilidades de autocuidado.

02

Intervenciones

También contamos con diversos módulos de talleres que fomentan el trabajo colaborativo a través de las artes. Esta dinámica lúdica implica el perfeccionamiento in situ de habilidades con la gestión del bienestar en tanto en la empresa como en la vida personal.

03

Seguimiento

Después de la participación en el taller, los participantes ingresan a un programa de seguimiento individual con un enfoque personalizado (coaching) para monitorear los avances y seguir desarrollando su repertorio personal según sus necesidades específicas. Además, elaboraremos informes pertinentes para que puedas tomar decisiones basadas en su rol, si es necesario.

Marco de intervenciones

Al igual que cada interpretación musical puede ajustar tonos y ritmos según el artista, en Dar La Nota Chile nuestra propuesta de trabajo sigue esta flexibilidad. Nuestro proyecto se fundamenta en un programa base que puede ser personalizado para adaptarse a las necesidades específicas de tu empresa, teniendo en cuenta su contexto y realidad.



Charlas

Exposición sobre temáticas de bienestar y metodologías mindfulness para empresas.

Tiempo estimado: 1 hora

Talleres

Charlas y trabajos grupales para el desarrollo de habilidades por temática.

Tiempo estimado: 2 hrs por módulo.

Programas

Sistema de trabajo de al menos 3 meses de duración mezclando diversas metodologías. Incluye las 4 fases de nuestra metodología.

OTROS PROGRAMAS QUE TENEMOS PARA TI



Uso de la voz como herramienta para el bienestar

Fomenta una cultura organizacional centrada en el bienestar de tus colaboradores a través del canto y la música, elevando su talento a un nivel superior y generando confianza y experiencias únicas para la empresa.



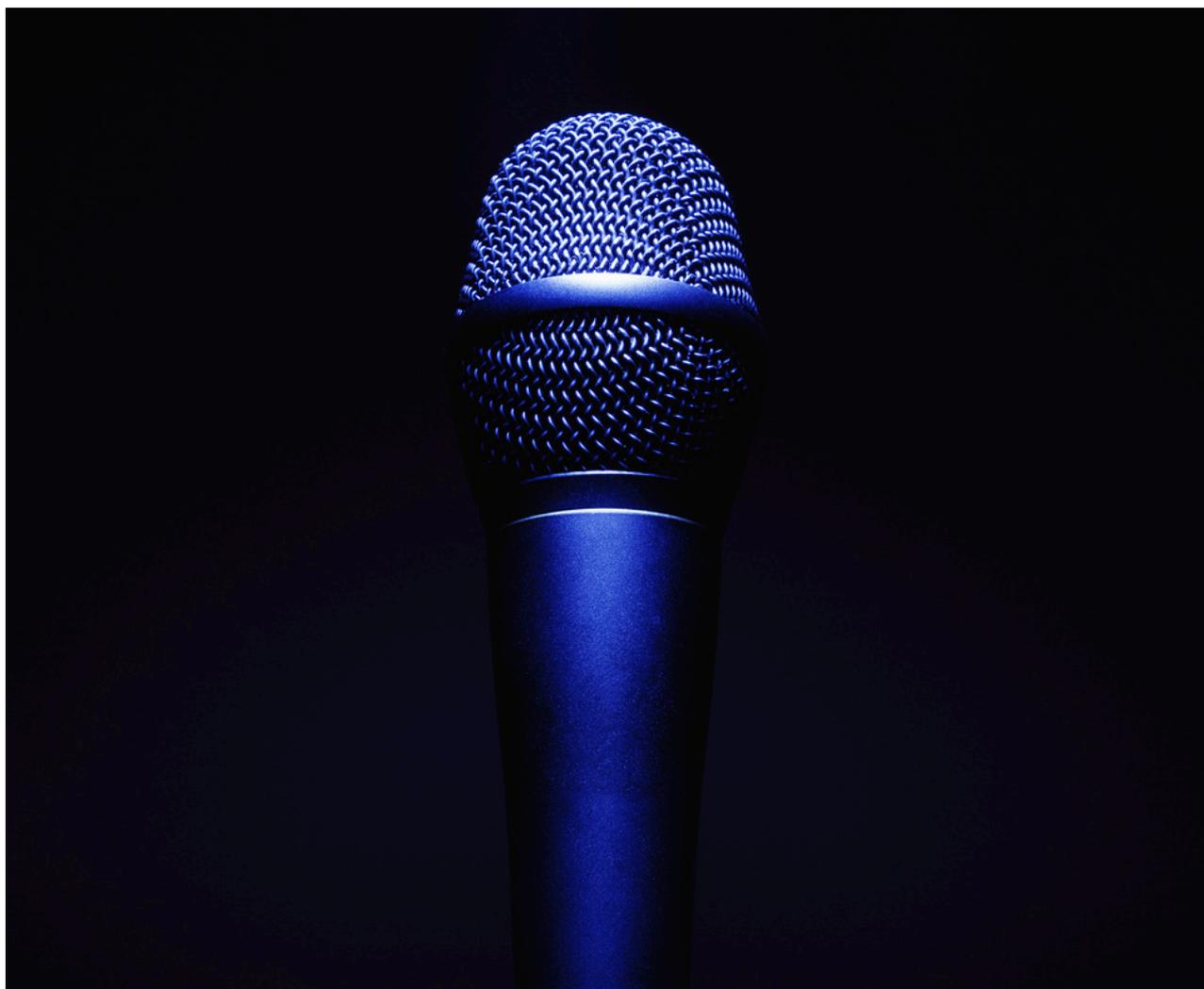
OTROS PROGRAMAS QUE TENEMOS PARA TI



Desarrollo de liderazgo a través de la música

Potencia a los líderes de tu organización mediante elementos didácticos del canto coral y orquestal, brindando una experiencia gratificante de autoconocimiento y desarrollo de habilidades de liderazgo organizacional.



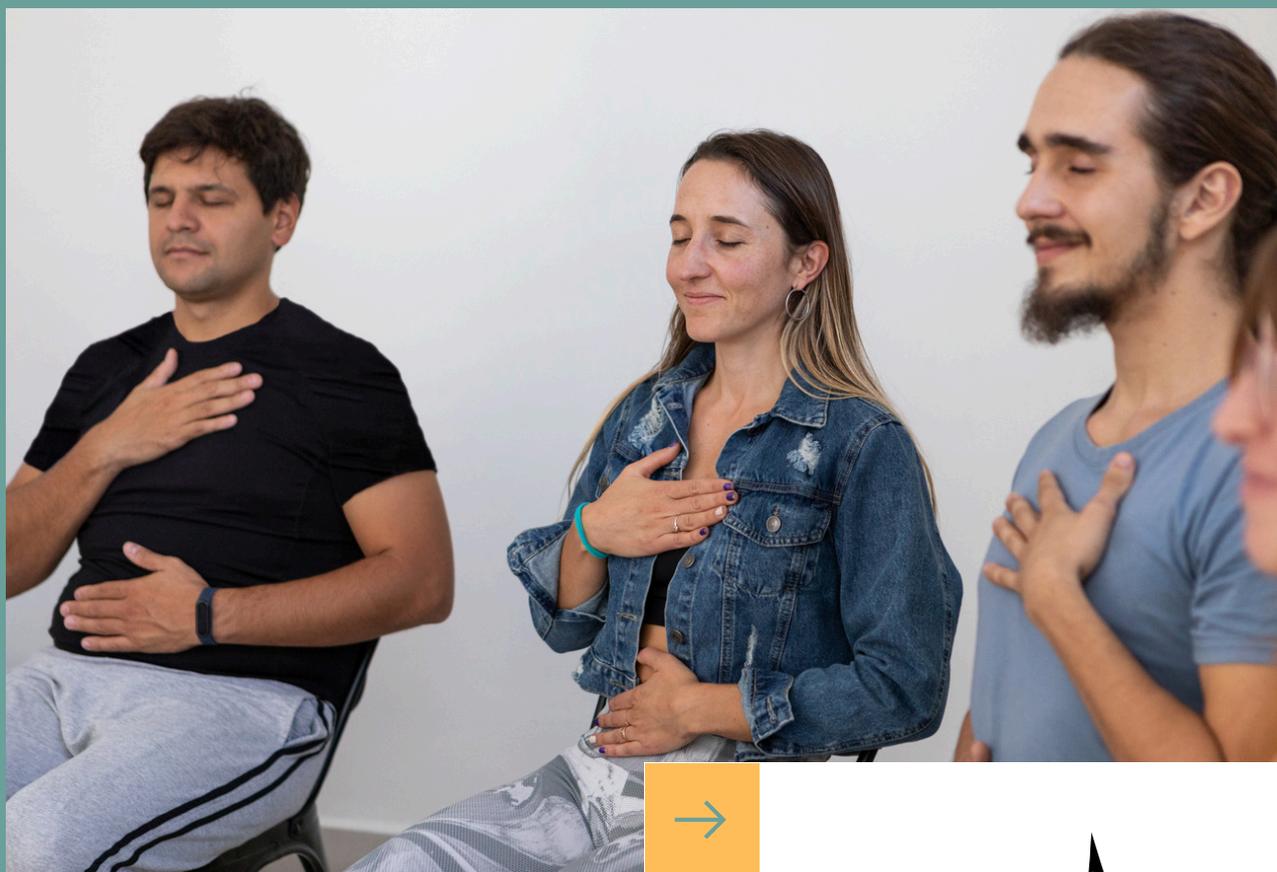


Comunicación efectiva, asertiva y expresiva a través del canto

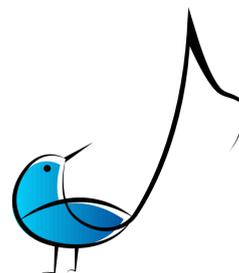
Fortalece las habilidades comunicativas de los líderes de tu organización mediante herramientas didácticas del canto, brindando una experiencia enriquecedora de autoconocimiento y desarrollo de habilidades para expresar ideas y utilizar la voz de manera efectiva.



CONTACTO



¿Estás
listo/a
para dar la
nota?



Dar La Nota
EL ENCANTO DE LA MÚSICA

-
-  +569 6 249 9416
 -  contactodarlanota@gmail.com
 -  www.darlanotachile.com



Felipe Pérez Melillán



Fundador & CEO Dar La Nota
Profesor de Música y Cantante lírico



Sebastián Melillán Fontt



Fundador & CEO Dar La Nota
Psicólogo Clínico-educacional, Docente y Conferencista

Gracias

