



DarFE  
Learning Consulting, S.L.

**Programa:**

**"DARTE"**

**Desarrollo Armónico en las  
Relaciones del Trabajo en Equipo"**

info@darfe.es  
www.DarFE.es

## 1. Introducción.

Dentro de las actividades del área Humanística de DarFE, a través de varios de nuestros talleres, hemos detectado la necesidad de "Armonía, motivación y cohesión" que se sufre en los entornos laborales, particularmente en lo referente al trabajo en equipo.

La eficiencia de un equipo de trabajo está directamente relacionada al ambiente, unión y relación que "vive" cada uno de sus miembros como parte del mismo. Sin una adecuada "Armonía laboral" un grupo humano es incapaz de lograr sus objetivos, o lo hace con errores, demoras y fallos. Está científicamente demostrado el cambio radical que se presenta cuando cada una de las partes de un grupo humano se siente a gusto en el mismo y descubre que es una pieza importante de ese todo del que forma parte, y lo más llamativo es que ese "todo" termina siendo más que la suma de esas partes..... esta es nuestra visión Holística del rendimiento humano y es el tema fundamental de este programa.

## 2. Presentación.

En el mercado, se pueden encontrar hoy cientos de ofertas de formación relacionadas a "Motivación - Liderazgo - Coaching - Eficiencia o rendimiento de equipos de trabajo, etc.", todos y cada uno de ellos lo presentan desde el aspecto psicológico y el de mercadotecnia, es decir aplican las conocidas técnicas empresariales que ven al ser humano únicamente desde su parte MATERIAL.

**DarFE**, como su nombre lo indica, se basa en el total convencimiento y experiencia que posee sobre el lado del Ser humano que en este ambiente laboral pocos se atreven a ofrecer. Nadie puede **DarSE** o **DarTE**, si no explora más allá del envase de piel y huesos con que llegamos a este mundo, pues el sólo hecho de "Dar", no implica en absoluto recibir algo a cambio.

Nuestra propuesta es única en el mercado, pues su objetivo es la ARMONÍA de cada uno de los integrantes del equipo, la cual una vez iniciado el camino, se propaga como la onda de una gota que cae en un lago. El aspecto diferenciativo de nuestros cursos pasa por "Contagiar la FE" a y de cada miembro del equipo. FE:

- Física: *Con este cuerpo si me lo propongo puedo lograr cualquier desafío.*
- Mental: *No existe ningún proyecto, examen o prueba intelectual que esté fuera de mi alcance.*

- **Emocional:** *No hay nada en este mundo que pueda afectarme en forma perenne, mi estado de ánimo SIEMPRE puede ser positivo y buscar la felicidad, soy capaz de perdonar y perdonarme.*
- **Espiritual:** *Sé que con FE seré capaz de vivir en Armonía y paz interior, de amar y ser amado sin un interés tangible.*

Es decir, nuestro concepto de la FE está basada en estos cuatro aspectos del Ser humano, y estamos convencidos que con **FE TODO ES POSIBLE**, un equipo de trabajo con FE individualizada y FE en el equipo en sí mismo **NO TENDRÁ LÍMITES** en lo que se proponga, y ese contagio es lo que se ofrece en este programa.

### 3. Beneficios.

- Se descubrirán y ejercitarán métodos para dejar de lado las tensiones y minimizar el estrés del entorno laboral, logrando mejor concentración y eficacia en las tareas cotidianas
- Se logrará generar un ambiente de trabajo en el cual cada individuo se sentirá a gusto, integrado y motivado dentro de su grupo.
- Se notará un cambio individual y grupal en la forma de visualizar el trabajo, poniendo más entusiasmo y motivación.
- Se incrementará la confianza mutua y la relación personal.

### 4. Objetivos.

- Lograr que en cada taller los asistentes incrementen su estado de "FE" en si mismo y en su grupo de trabajo.
- Posibilitar el **Desarrollo Armónico** de un equipo de trabajo mejorando, por medio del factor calidad humana, el rendimiento de la Organización.

## 5. Desarrollo.

Este programa se compone de dos talleres:

- Taller I: **Gestión del estrés.**
- Taller II: **Armonía de las relaciones del trabajo en equipo.**

Cada taller tiene una duración de 4 (cuatro) horas, y su temario es el siguiente:

### Taller I: **Gestión del estrés.**

Horarios	Temas	Breve descripción
09:00-09:20	Presentación del curso y de los asistentes. Metodología del curso, normas y horarios.	Breve presentación de quiénes somos, nosotros y vosotros. Presentación de lo que haremos estas cuatro horas.
09:20-09:40	Momento de Armonía corporal (Stretching)	Sesión de técnicas de stretching y armonización cuerpo mente.
09:40-10:10	Introducción a la relación cuerpo - mente - espíritu. Acercamiento/Integración de dos filosofías: Oriental y Occidental	Una visión holística del ser humano, despertando la conciencia del aquí y del ahora. Poder aprender y rescatar lo bueno de ambos mundos (Oriental y Occidental).
10:10-10:45	Reconociendo el estrés.	Conociendo, identificando y empezando a gestionar nuestro estrés (luchar o huir, percepción del individuo, situaciones estresantes o estresoras, estrés positivo y negativo, interpretaciones vitales, asertividad), encontrando TU mejor herramienta para vivir en armonía. Niveles de estrés (Etapas: alarma - resistencia y agotamiento, tipos de stress ) Patrones de conducta del estrés (tipos A - B y C, ansiedad). Estrategias para afrontar el estrés.
10:45-11:05	<i>Break</i>	Desayuno (Infusiones-pastas-bollería).
11:05-11:40	<u>Conciencia corporal (I).</u> ➤ De la mente a la relajación. ➤ Visualización. ➤ Ejercicio	A través de nuestra mente podemos generar respuestas físicas: • Beneficiosas (o positivas) • Perjudiciales (o negativas) Tu mente puede cambiarte la vida..... La visualización creativa es una poderosa técnica usada asiduamente por las personas en armonía.



11:40-11:55	<b>Conciencia corporal (II).</b> ➤ <b>Focalización corporal.</b>	A través de la focalización corporal, vamos recorriendo nuestro cuerpo, buscando y encontrando la armonía en la unidad. La energía sigue al pensamiento.
11:55-12:10	<b>La tensión y la relajación.</b> <b>Naturaleza de la relajación</b> <b>Crear el ambiente para la relajación.</b>	¿Cómo me relajo? ¿Qué técnica será la más adecuada? ¿y si hago ejercicio, qué es mejor, energético, aeróbico, yoga? ¿En qué momento del día tengo tiempo para ello? ¿Seré yo capaz de relajarme?..... la relajación es una <u>habilidad natural</u> .
12:10-12:30	<b>Los cinco niveles de relajación.</b> ➤ <i>Físico</i> ➤ <i>Autónomo</i> ➤ <i>Emocional</i> ➤ <i>Mental</i> ➤ <i>Espiritual</i>	La relajación para llegar a ser total, debe contemplar diferentes niveles de nuestro ser, los cuales practicaremos, descubriendo un estado armónico físico, mental y espiritual, que si lo hacemos parte de nuestra vida, nos acompañará las 24 horas del día.
12:30-13:00	<b>Ejercicio de relajación por niveles</b> <b>Compartir experiencias</b> <b>Cierre del taller</b>	Se realizará un ejercicio de relajación donde se vivirá un momento de "Paz Interior". En el cierre del taller, se compartirán vivencias y conclusiones.

### Taller II: Armonía de las relaciones del trabajo en equipo.

Horarios	Temas	Breve descripción
09:00-09:20	<b>Presentación del curso y de los asistentes.</b> <b>Metodología del curso, normas y horarios.</b>	Breve presentación de quiénes somos, nosotros y vosotros. Presentación de lo que haremos estas cuatro horas.
09:20-09:40	<b>Momento de Armonía corporal.</b>	Sesión de técnicas de Chi-Kung.
09:40-09:55	<b>Breve repaso del taller anterior</b>	Refrescar conceptos ya desarrollados
09:55-10:20	<b>El proceso de la comunicación interna, externa y grupal.</b>	¿De qué se trata la comunicación?. ¿Quién y cómo me comunico?. ¿Qué procesos y mecanismos intervienen en la comunicación? Estrategias de comunicación.
10:20-10:55	<b>Oír o escuchar</b> <b>Atención consciente</b> <b>Atención "individualizada"</b> <b>Ejercicios</b>	¿Oigo o escucho?, ¿Quién es el que transmite y el que escucha? Los procesos mentales que intervienen. La importancia de la comunicación en entornos de trabajo personalizados.
10:55-11:10	<b>Break</b>	Desayuno (Infusiones-pastas-bollería).

11:10-11:45	La "Armonía" en el entorno La confianza ("FE") individual. La confianza ("FE") en el equipo. Ejercicios.	Despertar o incrementar la "FE" de lo que hacemos y/o somos capaces de hacer cuando nos lo proponemos. Practicar la armonización del entorno de trabajo. Motivar un equipo para el desarrollo de un ambiente ameno y eficiente de colaboración mutua.
11:45-12:10	El viaje de la mente al cuerpo. Cuerpos. Grupos.	¿Cómo se puede desde la mente, mejorar nuestro estado general?. ¿Cómo se puede desde la mente armonizar las relaciones del entorno? ¿Qué cuerpos intervienen?. ¿Cómo intervienen esos cuerpos en el grupo?
12:10-12:45	Un ser en Armonía Un grupo en Armonía Ejercicio de consciencia corporal	La Armonía individual se propaga y contagia, ¿Cómo lograrla y ejercitarla?. Cuando se empieza a descubrir grupalmente, se hace necesario e imprescindible su experiencia cotidiana ¿Cómo mantenerla e incrementarla?
12:45-13:00	Compartir experiencias Cierre del taller	En el cierre del taller, se compartirán vivencias y conclusiones.

Lo que ofrecemos, es sencillamente un Programa que presenta dos filosofías, la Occidental y la Oriental, que nos está empezando a despertar una visión "holística" del Ser Humano, donde la eficiencia y la productividad también pasan por encontrar estados de "Paz y Felicidad". Todo Director, Gerente o líder, conoce perfectamente este aspecto de un ser humano, y sabe que cuando el individuo se siente bien consigo mismo y con su entorno, las cosas marchan bien, los plazos se reducen, los fallos y errores se minimizan, se disfruta del ambiente y **el resultado final es una eficiencia generalizada**. Lo que DarFE propone a través de este programa "DarTE", no es ni más ni menos lo que todos sabemos perfectamente en nuestro interior y que pareciera ser que esta vorágine Occidental nos está haciendo olvidar:

**"Todo ser humano desea ser feliz y no sufrir"**

Si dentro de una organización se logra que este sea el estado general de sus empleados no tendrá límites en el logro de sus objetivos, pues desde lo individual hasta el grupo entero se sentirá a gusto y encontrará la verdadera razón de lo que está haciendo (sea lo que fuere)

## La FE viene en paquete **GRANDE**

*Todo empezó ese día que crucé la meta en la carrera  
que años atrás era para mi inalcanzable,  
empecé a comprender que con FE todo es posible.*

*Gracias al mensaje de grandes hombres  
encontré un lugar para la FE en mis emociones  
descubrí paz y serenidad; quise, perdoné y fui perdonado.*

*Mi mente, empezó a poner FE en muchas cosas  
hasta ayer poco entendibles,  
nuevas puertas se fueron abriendo,  
y la FE dejó paso a improbables verdades  
hoy sé que hay algo mucho más allá del ser humano.*

*Por la FE en su sentido más amplio  
creo cosas, que tal vez, parezcan increíbles  
.....puedo ver, más allá de lo que algunos creen ver.*

(ACE)

*La FE tiene un componente:*

- ⊗ **FÍSICO.**
- ⊗ **MENTAL.**
- ⊗ **EMOCIONAL.**
- ⊗ **ESPIRITUAL.**

## ¿Por qué hablamos de FE en Organizaciones?

- ⊗ Porque la PLN (Programación Neurolingüística) lo hace.
- ⊗ Porque el Coaching también.
- ⊗ Porque es la base del crecimiento personal y grupal.
- ⊗ Porque sin FE no se alcanzan objetivos.
- ⊗ Porque sin FE no se puede triunfar.
- ⊗ Porque la FE es certeza de concretar esperanzas.
- ⊗ Porque es la mayor clave del éxito.
- ⊗ Porque..... mueve montañas.

*El OBJETIVO de este programa es poder verificar que:*

- ⊗ *Si pongo FE en mi parte FÍSICA, puedo ser campeón olímpico.*
- ⊗ *Si pongo FE en mi INTELECTO, puedo ser EINSTEIN.*
- ⊗ *Si pongo FE en mis EMOCIONES, dominaré el rencor, la ira, depresiones, euforias y estaré en PAZ.*
- ⊗ *Si pongo FE ESPIRITUAL encontraré en cada ser humano que me rodea la gratitud, el aprecio y el amor.*

*Si Ponemos FE, haremos realidad cualquier desafío...*

*(Por imposible que parezca)*