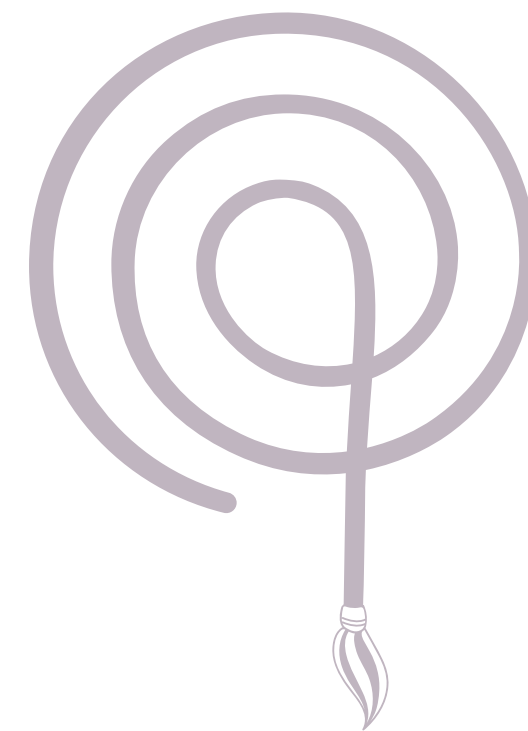




LIENZOTÚ

Experiencias de bienestar para empresas
Arte, creatividad y psicología para equipos

LIENZOTÚ

En Lienzotú diseñamos experiencias de bienestar emocional que combinan **psicología, arte** y herramientas creativas.

A través de actividades participativas, invitamos a las personas a conectar con sus emociones, pensamientos y necesidades, mientras desarrollan herramientas que pueden aplicar en su vida personal y profesional.

Cada experiencia se adapta a las características, objetivos y necesidades de cada equipo.



SERVICIOS

Programas
empresariales

Procesos
terapéuticos
individuales

Procesos
terapéuticos
grupales

NUESTRA EXPERIENCIA

5+
años

600+
niños

4.000+
adultos



METODOLOGÍA

ARTES EXPRESIVAS

Las artes expresivas utilizan diferentes lenguajes creativos como herramientas para facilitar la expresión, la reflexión y el reconocimiento de pensamientos y emociones.

En nuestras experiencias integramos estas herramientas con conocimientos de psicología para crear espacios participativos orientados al bienestar emocional.

BENEFICIOS

- Favorece la comunicación.
- Fortalece la cohesión y el trabajo en equipo.
- Facilita la expresión emocional.
- Promueve la creatividad.
- Favorece la comprensión de diferentes perspectivas.
- Aporta herramientas para gestionar el estrés.
- Fortalece la capacidad para afrontar situaciones difíciles.
- Promueve el autoconocimiento y el autocuidado.



EXPERIENCIAS GRUPALES DE BIENESTAR PARA EQUIPOS

Nuestra propuesta está diseñada para contribuir al bienestar emocional de las personas y fortalecer las dinámicas de equipo a través de experiencias creativas y participativas.

Las actividades trabajan diferentes áreas como autocuidado, gestión emocional, estrés, comunicación, cohesión de equipo, sentido de pertenencia y resiliencia.

Cada experiencia puede realizarse de manera independiente o formar parte de un programa de bienestar adaptado a las necesidades de la organización.

Modalidad presencial y virtual.

SENTIRME PARA CUIDARME

Una experiencia para detenernos, observar cómo estamos e identificar qué necesitamos para cuidar nuestro bienestar.

¿Cómo estoy?
¿Qué necesito?
¿Qué puedo hacer para responder a mi necesidad?

A través de una experiencia creativa, los participantes reflexionarán sobre sus hábitos de autocuidado y desarrollarán estrategias prácticas que puedan incorporar a su día a día.



RECONOCER Y COMUNICAR MIS LÍMITES

Reconocer nuestros límites nos permite relacionarnos de una forma más saludable con nosotros mismos y con los demás.

A través de esta experiencia exploraremos situaciones del día a día que pueden afectar a nuestro bienestar y aprenderemos herramientas para identificar, comunicar y mantener límites saludables.

Una actividad orientada al autocuidado, la comunicación y la construcción de relaciones laborales más saludables.



PERTENECER Y CONSTRUIR EQUIPO

Exploraremos el lugar que ocupamos dentro del equipo, cómo nos relacionamos con los demás y qué aporta cada persona al grupo.

A través de una experiencia creativa y participativa, trabajaremos el sentido de pertenencia, la confianza y la cohesión, poniendo en valor el papel de cada integrante.

Una actividad para fortalecer vínculos y construir equipos en los que las personas puedan sentirse escuchadas, reconocidas y parte de un objetivo común.



HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

El ritmo de trabajo, las responsabilidades y las situaciones de incertidumbre pueden generar momentos de estrés que afectan a nuestro bienestar.

En esta experiencia aprenderemos a conectar con el momento presente, reconocer nuestras señales de estrés e identificar herramientas prácticas de regulación emocional.

A través de ejercicios creativos y de atención plena, generaremos un espacio para parar, observar y recuperar recursos que podamos aplicar en nuestro día a día.

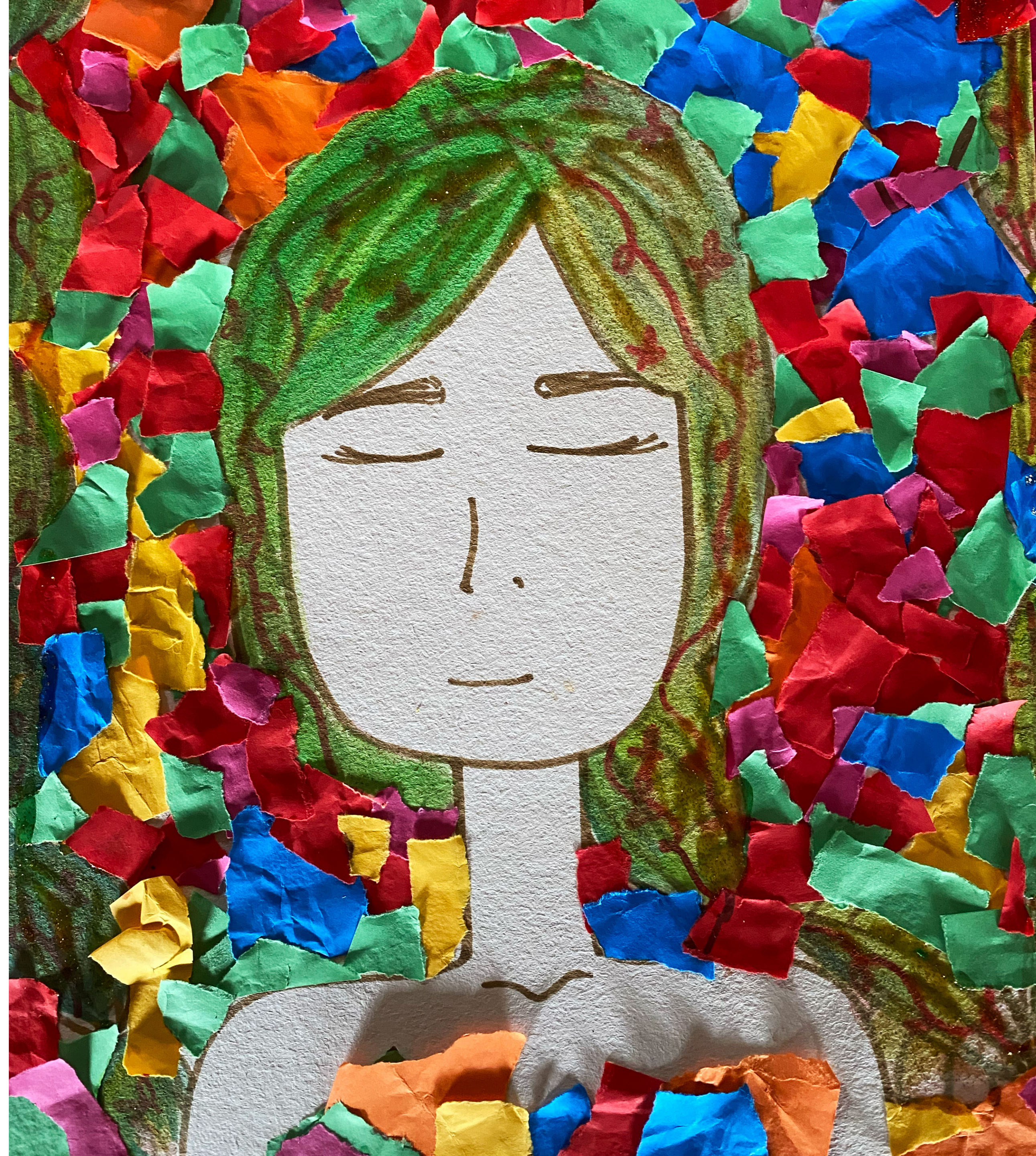


VIAJANDO POR MIS EMOCIONES

Las emociones forman parte de nuestra vida y también influyen en la manera en la que nos comunicamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás.

Esta experiencia propone un recorrido creativo para reconocer, expresar y gestionar nuestras emociones, identificando herramientas que podamos incorporar a nuestro día a día.

Trabajar la gestión emocional puede favorecer la comunicación, las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo y el bienestar dentro de la organización.



CONECTAR CON MI ENTORNO

Nuestro entorno influye en cómo nos sentimos, nos relacionamos y desarrollamos nuestras actividades cotidianas.

A través de una experiencia creativa exploraremos nuestra relación con los espacios, objetos y personas que forman parte de nuestro día a día.

La actividad busca favorecer la regulación emocional, la conexión entre los participantes y la cohesión del equipo, generando un espacio compartido de reflexión y creación.



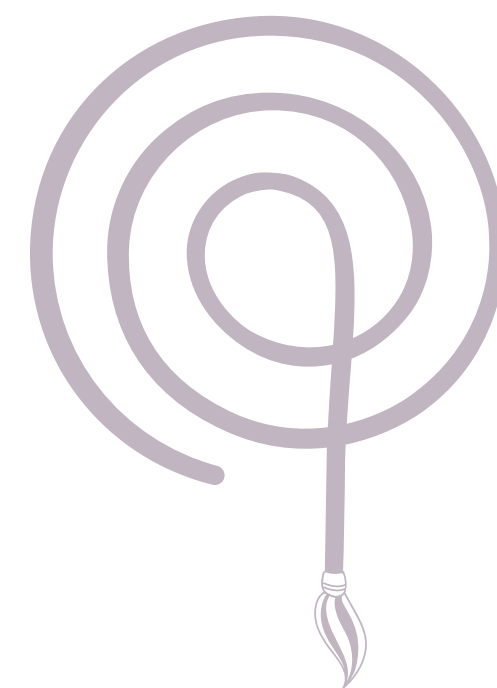
NINGUNA META ES TAN IMPORTANTE COMO EL CAMINO

Los cambios forman parte tanto de nuestra vida personal como profesional y, en muchas ocasiones, nos obligan a reajustar expectativas, objetivos y formas de actuar.

A través de esta experiencia reflexionaremos sobre cómo afrontamos los cambios y qué recursos utilizamos ante situaciones inesperadas.

Trabajaremos de forma creativa la resiliencia, la adaptación y la flexibilidad, identificando aprendizajes que puedan ayudarnos a afrontar nuevos retos.





LIENZOTÚ

www.lienzotu-lab.com



@lienzotu



info@lienzotu-lab.com