

Energía de equipo

Revoluciona la energía de tu equipo en 4 sencillos pasos



1. Biorritmos

Ajusta tareas a los picos de energía para reducir la fatiga y tener más foco.

2. Café con propósito

Realiza encuentros para compartir ideas, no tareas. Refuerza la creatividad y el bienestar.

3. Micro-descansos sensoriales

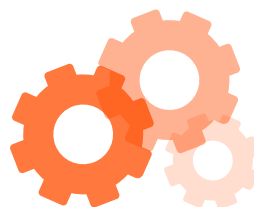
Relajación y renovación mental mediante música, sonidos naturales o respiración breve para recargar energía.

4. Movimiento mental activo

Caminar brevemente con pequeños retos creativos para activar la mente y reducir el desgaste.



de trabajadores reconoce que la carga de trabajo les provoca estrés laboral y dificultades para desconectar



Recuerda que...

La fuerza del equipo no está en trabajar más, sino en hacerlo con foco