



**TALENT·HUMA**  
cohesió humana i laboral

L'èxit d'una empresa resideix  
en el benestar dels seus equips



**TALENT·HUMA**

# COMPLIR OBJECTIUS

---

**Ajudem les empreses a complir amb els seus objectius. Els nostres programes contribueixen a l'equilibri de l'organització i la gestió del canvi, redueixen l'estrès i l'índex d'absentisme laboral.**



**TALENT·HUMA**

# PRODUCTIVITAT

---

**Una organització conscient crea un espai més productiu.**





**TALENT·HUMA**

# SOLUCIONS

---

**L'estrès és la 2a causa de baixa laboral a la Unió Europea. Les empreses tenen vendes d'un 37% més altes i la seva creativitat és 3 vegades major quan el clima laboral és feliç.**





**TALENT·HUMA**  
cohesió humana i laboral



## **SOBRE NOSALTRES**

### **TREBALLEM A MIDA**

El nostre *expertise* ens permet fer programes totalment exclusius i personalitzats a les necessitats del teu equip.

### **SOM ATENCIÓ PLENA**

El Mindfulness està integrat profundament en la nostra vida. Ens posem al teu servei amb eines per al benestar laboral.

### **ESTABILITAT I OBERTURA**

Acompanyem el *mindset* i la cultura de l'empresa per a enriquir-la i augmentar el seu valor. Creem més flexibilitat i adaptabilitat al canvi.





TALENT·HUMA  
cohesió humana i laboral

# PREPAREM PERSONES I EQUIPS PER A CRÉIXER I DONAR EL MILLOR

Totes les organitzacions avui necessiten renovar la seva manera de treballar i desenvolupar noves competències en els equips per a afrontar els reptes i canvis actual.

Això és el que fem i aquesta és la nostra passió!





# RESULTATS

En un entorn tan canviant avui necessitem:  
funcionar millor, col·laborar millor, viure millor.



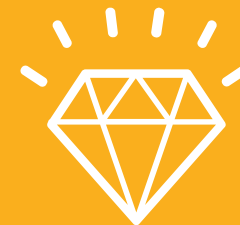
**EQUIPS  
COHESIONATS**



**DESCENS DELS  
CONFLICTES I  
MALENTESOS**



**OPTIMISME  
ENFOCAT A L'EXIT**



**CLIMA  
LABORAL POSITIU**





Observa  
Millora  
Inspira

# ELS NOSTRES PROGRAMES

**1** MINDFULNESS 2.0

**2** BREATH WORK  
RESPIRACIÓ CONSCIENTE

**3** BODY MOVEMENT  
CONSCIÈNCIA CORPORAL



# 1 Programa

## MINDFULNESS 100%

---

### LA PRÀCTICA DE L'ATENCIÓ PLENA

crea treballadors més compromesos, efectius, concentrats i amb menors nivells d'estrès i ansietat.

Porta claredat, visió, acceptació, equilibri i elimina el malestar i estrès que ens allunya dels nostres objectius.



*Cultiva el focus necessari  
per a complir els objectius.*







# MINDFULNESS

“ Les petites i grans empreses practiquen *Mindfulness* amb grans resultats per a generar espais de treball més harmoniosos i productius. Ja sigui teletreballant o en l'oficina.”

## Què és?

És una practica d'origen Budista estesa per tot el món.  
Enfoca l'atenció en el moment present i ens ajuda a gestionar millor les nostres emocions.

Està validat per la Neurociència.  
Nombrosos estudis demostren que la seva pràctica fomenta l'autoconsciència, l'empatia, la memòria, la capacitat d'aprenentatge i la creativitat.



# MINDFULNESS 100%

## MILLORA

el Benestar i la Tranquil·litat  
la Gestió de l'estrès i ansietat.

L'Equilibri emocional

l'Empatia

la Cohesió de l'equip

la Resiliència

l'Adaptació al canvis.

el Rendiment

la Memòria

la Claredat mental

la Concentració.





## *2 Programa*

# BREATH-WORK

---

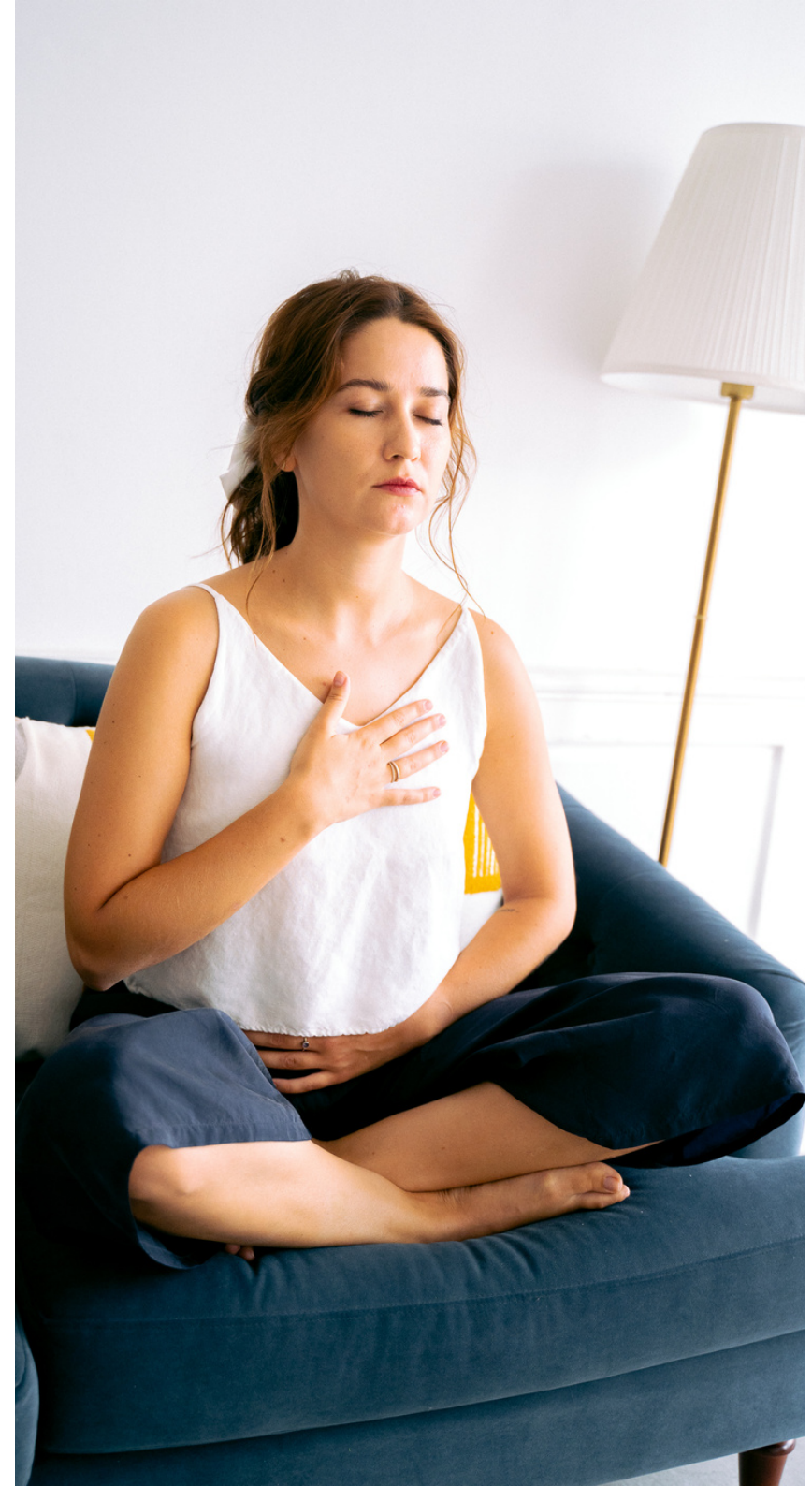
### UNA EXPERIÈNCIA DE RELAXACIÓ PROFUNDA

Farem un recorregut per diferents tècniques de respiració i compartirem eines per a equilibrar el nostre sistema nerviós diàriament.

Aquest programa t'interessa si l'ESTRÈS influeix en el rendiment laboral del teu equip,  
Si vols reduir la dispersió i la falta de perspectiva, el cansament o les reaccions impulsives.  
(Insomni, hipertensió, cefalea, asma, conflictes,..)



*Respirar bé ens porta  
a sentir-vos millor.*





# RESPIRACIÓ CONSCIENT

**" Respirar adequadament canvia l'estat emocional i la concentració, impacta en el cos i en l'activitat cerebral."**

**ACTIVA EL SISTEMA NERVIÓS PARASIMPÀTIC**

## Què es?

Respirant conscientment podem controlar de manera conscient les emocions. Estimulem el benestar, l'aprenentatge, l'atenció i la memòria.

El Problema: En general respirem només a un 30% de la nostra capacitat. Això ens esgota, fa impossible absorbir l'energia i l'oxigen necessaris i rendir.





# BREATH-WORK

## ALLIBERA TENSIONS

- **Millora la consciència emocional, la vitalitat i la salut.**
- **Dona claredat mental, focus i concentració.**
- **Aprenem a crear emocions agradables i benestar mental.**

## REDUIEX

**L'estrès, l'ansietat  
i la depressió.**

## 3 Programa

# BODY MOVEMENT

---

**UNA EXPERIÈNCIA DE CONNEXIÓ CORPORAL**

per a revitalitzar i harmonitzar l'equip en cos i ment.



**SOLUCIONA L'ESTRÈS**

**FÍSIC:** El cansament, dolors físics, les males postures corporals i l'acumulació de tensions musculars.

**EMOCIONAL:** La falta de recursos per a afrontar els canvis i unes certes emocions.

**GRUPAL:** La pressió i la falta de cohesió.







# CONSCIÈNCIA CORPORAL

**És l'expressió a través del cos  
amb dinàmiques de grup i psicomotricitat.  
Moviments conscients d'activitat, relaxació, escolta i silenci.**

## Què es?

Són exercicis per a connectar cos i ment,  
per a guanyar confiança i concentració,  
desenvolupar noves habilitats i obtenir més  
creativitat.

El suport de la música i de dinàmiques  
lúdiques genera un ambient alegre que  
permet treballar i cohesionar el grup  
des de l'alegria i la naturalitat.



# BODY MOVEMENT

## REVITALITZA ELS EQUIPS

Millora la comunicació  
la cohesió de l'equip  
la confiança , la creativitat  
i les relacions amb els altres.

Afegeix entusiasme,  
flexibilitat, reconeixement  
i presa de decisions.

Facilita l'expressió, l'acceptació  
i gestió d'emocions.

## REDUEIX

L'estrès, l'ansietat i totes les tensions.





# QUI SOC

Expert en Mindfulness per a l'Eficiència laboral i el millor rendiment en equips. Construeix ponts entre les organitzacions i el canvi de paradigma actual. Llicenciat en Direcció d'Empreses i Integració Social

**L'èxit d'una empresa resideix en el benestar dels seus equips.**

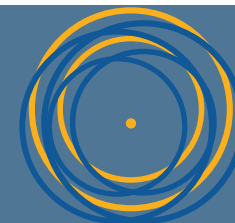
---

**ANTONI MOLETÍ PRATS**  
Fundador de Talent·Huma  
Master Mindfulness

## CONTACTE

[www.talenthuma.com](http://www.talenthuma.com)

Telf. +34 659 73 39 23



**TALENT·HUMA**  
cohesió humana i laboral