



Primer Centro de Protección de la Salud
Mental

1ER CENTRO DE PROTECCION DE LA SALUD MENTAL 5 ELEMENTS

INNOVAMOS PARA CONECTAR CON LA PAZ Y LA QUIETUD MENTAL POST PANDEMIA DE LOS EJECUTIVOS CORPORATIVOS

**POBLACION DIRECTIVA CON ALTA MORBILIDAD,
RAPIDO ENVEJECIMIENTO BAJA CALIDAD DE VIDA
DEBIDO A :**

- STRESS POST-PANDEMIA
- FATIGA MENTAL
- AGOTAMIENTO FISICO - MENTAL
- ENFERMEDADES POR ESTRÉS CRONICO & ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES
- AUMENTO DE DIAGNOSTICOS CORONARIOS, HTA.

**NUESTRO OBJETIVO :
CUIDAR DE QUIENES SON LOS DECISORES
DE NUESTRA INSTITUCIONES Y CORPORACIONES
“NUESTROS LIDERES” A TRAVES DE EXPERIENCIAS UNICAS EN ESPACIOS
ARQUITECTONICAMENTE CONCEBIDOS PARA LA PAZ Y QUIETUD MENTAL**



CÓMO LO LOGRAMOS:

A TRAVES DE EXPERIENCIAS UNICAS EN ESPACIOS ARQUITECTONICAMENTE CONCEBIDOS PARA LA PAZ Y QUIETUD MENTAL

REDUCIENDO EL ESTRÉS CRÓNICO Y SUS EFECTOS NEGATIVOS EN SU SALUD FISICA COMO MENTAL.

- ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DEL EJECUTIVO
- SISTEMA DE METRICAS, MONITOREO CONTINUO DE LA MEJORA DE SU SALUD DE LOS DIRECTORES (CEO, GERENTES GENERALES, GERENTES DE DIVISIONES)
- MODELO ESCALABLE

NUESTRO MODELO INNOVADOR

▶ SIESTARIOS CORPORATIVOS

▶ LEADER HOLISTIC

▶ MANDALA ROOM

▶ JARDIN SHANTY



ROXANA LINGAN

TC
TALENTCONSULTING

ESPACIOS DE INNOVACIÓN PARA LA PAZ Y QUIETUD MENTAL

LA MENTE HACIA EL FUTURO EN PAZ Y TRANQUILIDAD



PREV

**MAGIC SPACES TO DEVELOP
YOUR INTERNAL GOALS**



ROXANA LIGAN

TC
TALENTCONSULTING

**TE IMAGINAS UN LUGAR MAGICO LLENO
DE EXPERIENCIAS UNICAS?**



ROXANA LINGAN

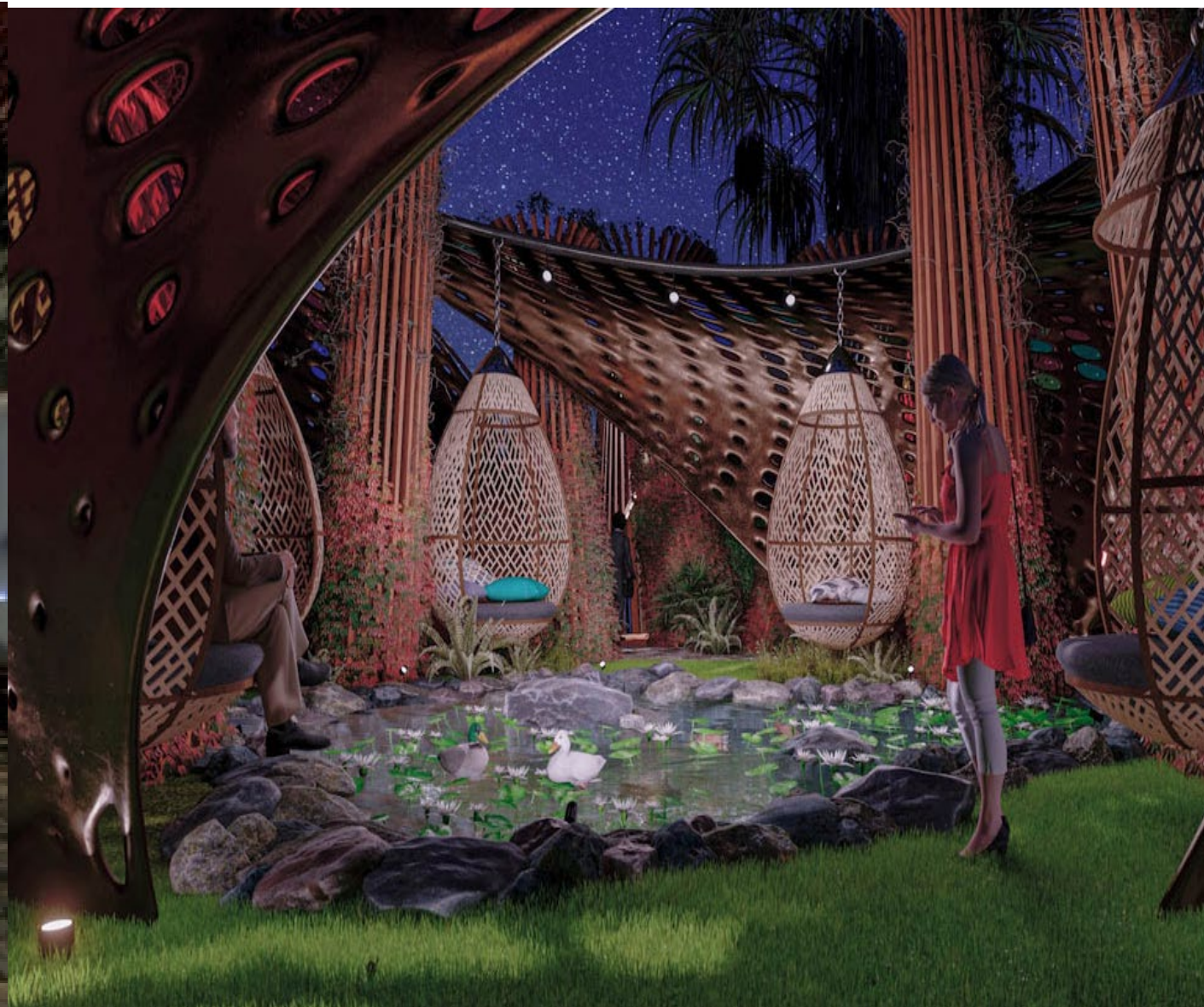
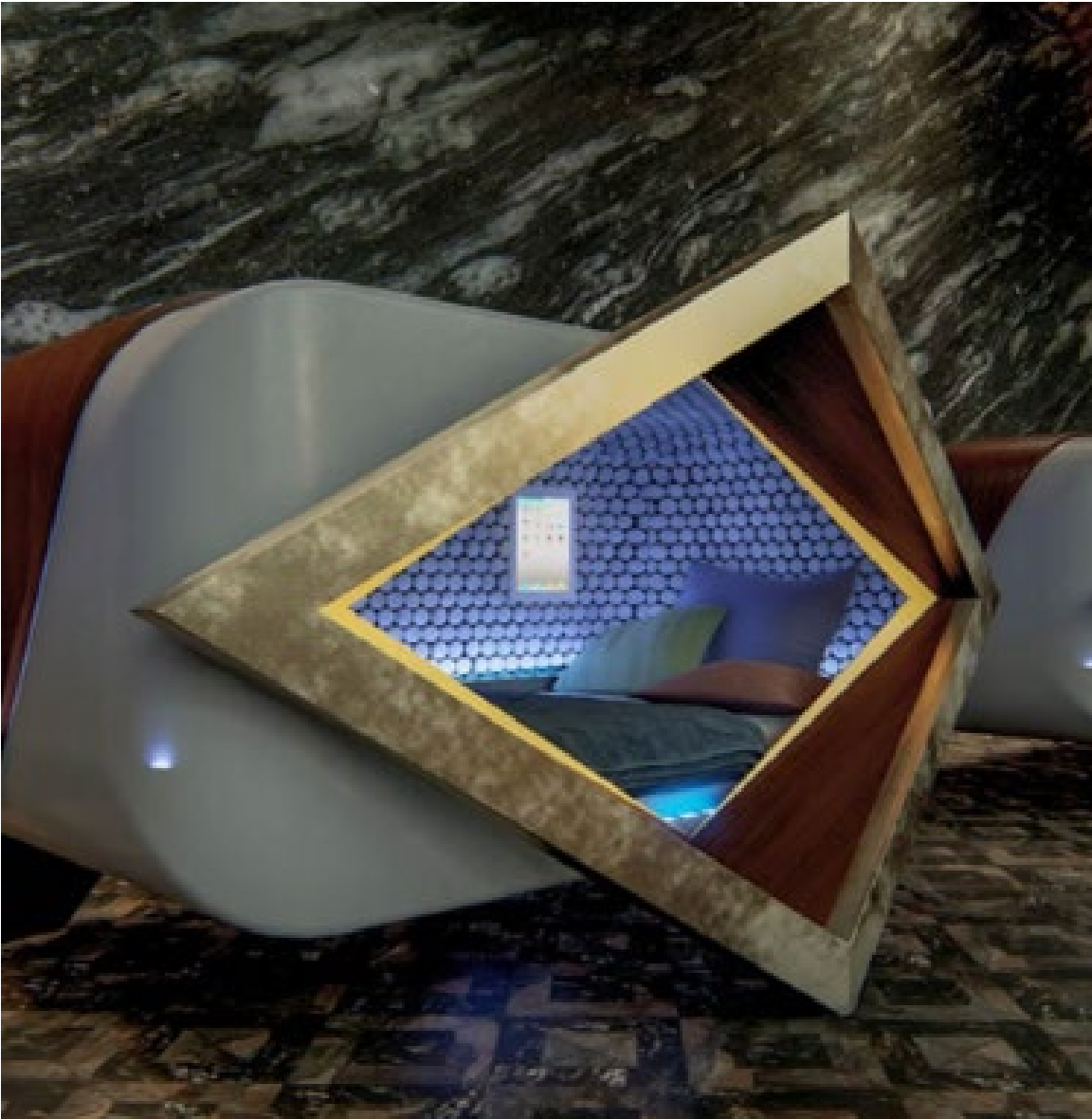
TC
TALENTCONSULTING

MOMENTO PARA EL DESCANSO & EQUILIBRIO DE LA MENTE

**"DONDE SIENTAS, VEAS, HUELAS, UN
SINFÍN DE MOMENTOS QUE TE
BRINDARAN CALMA, QUIETUD Y UN
PROFUNDO CONTACTO CON TU SER,
VIAJEMOS JUNTOS A TU EXPERIENCIA EN 5
ELEMENTS."**



Creando nuevos espacios saludables



OMS ASEGURA QUE NO DORMIR LO NECESARIO YA ES UNA EPIDEMIA MUNDIAL, Y QUE CADA VEZ ES MAYOR

Existen numerosos estudios que demuestran que la siesta incluso de seis minutos

<https://efesalud.com/depresion-2030-primera-causa-discapacidad-jovenes-adultos/amp/>

**El negocio del MAL SUEÑO: LA INDUSTRIA FARMACEUTICA : ANSIOLITICOS, MELATONINA, ANTIDEPRESIVOS, ESENCIAS, AROMATIZANTES, INDUCTORES DEL SUENO
PROBLEMAS DEL SUENO ASOCIADO A DEPRESION Y ESTRÉS, OMS PARA EL 2030 1ERA CAUSA DE DISCAPACIDAD LA DEPRESION**

EXPERIENCIAS DE DESCANSO & SIESTARIOS

SIESTARIOS

Espacios de descanso reparador , bajo el concepto de Siesta.

BENEFICIOS:

Control y mejora de la fatiga por inadecuado ciclo de sueño.

Vitalidad y energía, mejora de procesos mentales, mayor concentración, discernimiento y eficiencia laboral.



IMPACTO:

Reducción importante de accidentes de trabajo por fatiga y cansancio físico - mental.

Mejora importante de las funciones intelectuales asociadas a la actividad laboral como personal. Mejora de la Calidad de Vida.

PUBLICO OBJETIVO:

- EMPRESAS SALUDABLES
- AEROPUERTOS
- CLUBES DE DEPORTE
- CLINICAS WELLNESS

DIRIGIDO:

Colaboradores de la empresa de las diversas áreas de trabajo

ESPACIO:

3 mt2

CAPACIDAD:

Espacios individuales.

TIEMPO DE USO:

De 15 a 20 minutos, durante 3 meses como mínimo.

Te imaginas un lugar que te espera y acoge para restablecer tu cansancio físico-mental a través de una siesta reparadora?

SIESTARIOS

Nuestros Siestarios están concebidos para que los colaboradores restablezcan su energía físico-mental a través de una de las mejores prácticas en el mundo corporativo, como lo es la Siesta reparadora, herramienta de Protección de la Salud Mental, en conexión con estímulos de inducción al descanso altamente gratificante.

La realidad del sueño en el mundo de hoy:

La falta de sueño representa uno de los problemas más habituales en las personas. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 40% de la población duerme mal. Lo cierto es que dormir menos horas de lo recomendado impacta de manera directa en el cuerpo y conlleva trastornos fisiológicos y psíquicos, como el estrés o la ansiedad, además de impactar de manera negativa al día siguiente.

La importante fuerza laboral vive episodios emocionales con un desgaste severo asociado a emociones como pena, temor, alto nivel de tensión, síntomas que activan un inadecuado comportamiento del ciclo de sueño. Hoy tenemos una realidad más compleja que requiere de herramientas intra-laborales a fin de salvaguardar de manera relevante la salud físico-mental de quienes son el motor, la energía y el alma de nuestra organización.

Uds vivirán individualmente la mejor siesta reparadora.

Cómo viviras tu experiencia en Siestarios 5 elements:

- Previa reserva con tu VP5 de tu empresa contarás con una sesión de siesta reparadora, por 15 a 30 minutos de acuerdo a tu propia necesidad.
- Contarás con una experiencia personalizadas a través de tus propias necesidades.
- Contarás con el monitoreo y buen uso de la siesta reparadora por staff de profesionales de 5 elements.

JARDIN SHANTY

Espacios abiertos fuera de las oficinas orientados a la conexión con la naturaleza.

BENEFICIOS:

Activar sistema de protección inmune a través de experiencias altamente gratificantes y la generación de endorfinas como hormonas de felicidad y bienestar.

Mejora significativa en la salud mental, autoregulación y liberación emocional, quietud mental, hábitos saludables asociados a longevidad, reducción de hormonas del estrés.

FIVE
ELEMENTS DIVISION



IMPACTO:

Control de indicadores de salud por estrés e inadecuados hábitos de salud

Mejora de productividad, desempeño, clima laboral, sentido de bienestar, eficiencia.

DIRIGIDO:
Colaboradores de la empresa de las diversas áreas de trabajo

ESPACIO:
100 mt²

CAPACIDAD:
20 personas por turno de una hora de duración.

TIEMPO DE USO:
no menor a seis meses como membresía.



JARDIN SHANTY

“Te imaginas un lugar mágico en tu propia compañía que te desconecte del estrés y sobresaturación de estímulos que interfieren la fluidez mental y estado emocional”

JARDIN SHANTY está concebido para los colaboradores y ejecutivos de las empresas como su Centro de Protección de la Salud Mental como sistema inmune a través de experiencias altamente significativas en contacto con la naturaleza, con su ser, con la vida misma **EN UN ESPACIO LIBRE** de las empresas finamente diseñado arquitectónicamente .

Experiencia a vivir

En Jardín Shanty viviran individual como colectivamente una serie de experiencias concebidas y diseñadas para la paz, para la contemplación y la activación de las hormonas de la felicidad, placer como del bienestar, finamente concebidas en espacios únicos y creados para una vivencia de trascendencia . Experimentaran recorridos sorprendentes y de auto aprendizaje .

Todo en un espacio al aire libre, único diseñado arquitectónicamente y concebido para tu aprendizaje, donde te conectarás con tu nacimiento, la vida, la belleza inimaginable de la naturaleza, con tu salud, con tu conciencia plena, con la vida agitada y el estrés, con tus miedos no resueltos, liberándote finalmente del peso de todo lo que te limita a seguir evolucionando como ser humano .

En Jardín Shanty deleitan tus sentidos : con sonidos, música, colores, vibraciones, texturas, iluminaciones, experiencias jamás vividas, conquistando tu tan ansiada paz y quietud mental”

Nuestro objetivo:

Disminuir el agotamiento, el estrés, la falta de sueño, el desconocimiento en la autoregulación de las emociones, la fatiga por desbalance en la vida y el tener que enfrentar situaciones de alta complejidad en la vida, así como el desgaste y deterioro su salud sin poder contar con técnicas de autoprotección de salud .

Cómo viviras tu experiencia en Jardín Shanty:

Desde el inicio de su membresía serán guiados por el Staff de Especialistas de 5 elementos, viviendo experiencias en contacto con los elementos de la vida, en conexión con las técnicas de mindfulness, inner child, work balance - life, smart aging .

MANDALA ROOM

Espacio de conexión con la sabiduría de la vida, naturaleza, sentidos y aprendizajes significativos con tu Ser.

BENEFICIOS:

Activar sistema de protección inmune a través de experiencias altamente gratificantes y la generación de endorfinas como hormonas de felicidad y bienestar. Mejora significativa en la salud mental, autoregulación y liberación emocional, quietud mental, hábitos saludables asociados a longevidad, reducción de hormonas del estrés.

FIVE

ELEMENTO DIVISIONAL



IMPACTO:

Control de indicadores de salud por estrés e inadecuados hábitos de salud

Mejora de productividad, desempeño, clima laboral, sentido de bienestar, eficiencia.

DIRIGIDO:

Colaboradores de la empresa de las diversas áreas de trabajo.

ESPACIO:

60-70 mt²

CAPACIDAD:

20 personas por turno de una hora de duración.

TIEMPO DE USO:

no menor a seis meses como membresía.



Mandala Room

Momento para
el descanso & equilibrio de la mente”

Mandala Room esta concebido para los ejecutivos y colaboradores de la empresa, como su Centro de Protección de Salud Mental y sistema inmune, en la que vivirá experiencias altamente significativas con su Ser.

Experiencia a vivir

Los Mandala5 viviran individual como colectivamente una seria de experiencias concebidas y diseñadas para la paz, para la contemplación y la activación de las hormonas de la felicidad, placer como del bienestar, finamente concebidas en espacios unicos y creados para una vivencia de trascendencia. Experimentaran recorridos sorprendentes y de auto aprendizaje.

Todo en un espacio unico diseñado arquitectónicamente y concebido para tu aprendizaje, donde te conectarás con tu nacimiento, la vida, la belleza inimaginable de la naturaleza, con tu salud, con tu conciencia plena, con la vida agitada y el estrés, con tus miedos no resueltos, liberándote finalmente del peso de todo lo q te limito a seguir evolucionando como ser humano.

En MR se deleitan tus sentidos :con sonidos, música, colores, vibraciones, texturas, iluminaciones, ambientes, experiencias audiovisuales jamás vividas, conquistando tu tan ansiada paz y quietud mental”

Nuestro objetivo:

Disminuir el agotamiento, el estrés, la falta de sueño, el desconocimiento en la autoregulacion de las emociones, la fatiga por desbalance en la vida y el tener que enfrentar situaciones de alta complejidad en la vida, asi como el desgaste y deterioro su salud sin poder contar con técnicas de autoprotección de salud.

Cómo viviras tu experiencia MR:

Desde el inicio de su membresia seran guiados por el Staff de Especialistas de 5 elements, viviendo experiencias en contacto con los elementos de la vida, en conexión con las tecnicas de mindfulness, inner child, work balance-life, smart aging.

Creamos:

- Espacios de protección corporal, mental y espiritual.
- Diseñados para la desconexión con la rutina, preocupación y stress, y así poder conectar con la conciencia de paz mental y balance interior.
- Espacios de motivación y desarrollo personal que incrementen la creatividad y productividad.
- Espacios para el aprendizaje significativo en conexión con el proceso de transformación desde el ser y su conexión con el crecimiento.
- Espacios para activar las hormonas del bienestar y reducir significativamente las hormonas del estrés.





MUCHAS GRACIAS