

# TRANSFORMA EL ESTRÉS EN CALMA Y PRODUCTIVIDAD

Un **programa híbrido integral**, que trabaja **mente, cuerpo y emociones** para manejar el estrés.  
Con solo **15 minutos al día**



Mejora el clima y la productividad de la organización con colaboradores que saben gestionar el estrés



## INTEGRAL

Trabaja **mente, cuerpo y emociones** para manejar el estrés.



## BASADO EN CIENCIA

Valoramos e investigamos lo que las **neurociencias** ofrecen para ayudarnos a regular el estrés. Promovemos el **movimiento** del cuerpo y la **respiración** consciente para **cerrar el ciclo del estrés**.



## HÍBRIDO

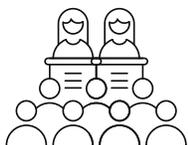
Programa ONLINE con nuestro Learning Management System (LMS), **síncrono y asíncrono**. Es decir, combina sesiones en vivo y un componente 100% virtual



## DISEÑADO PARA PERSONAS OCUPADAS

Sólo deben **dedicarle 15 minutos** al día durante 5 semanas.

## Así funciona el programa **HACKEA el estrés**



### CONFERENCIA KICK OFF

- Virtual o Presencial\*
- Inducción al programa y la plataforma
- Recomendaciones
- Motivación
- Línea base (Diagnóstico)

### LMS: CINCO (5) MÓDULOS ONLINE



autoconocimiento



técnicas



conceptos claros



meditación



respiración



relajación

### Recursos de seguimiento y apoyo a RRHH



2 Sesiones de **preguntas y respuestas en vivo**  
\*Sólo disponible para la **versión premium**



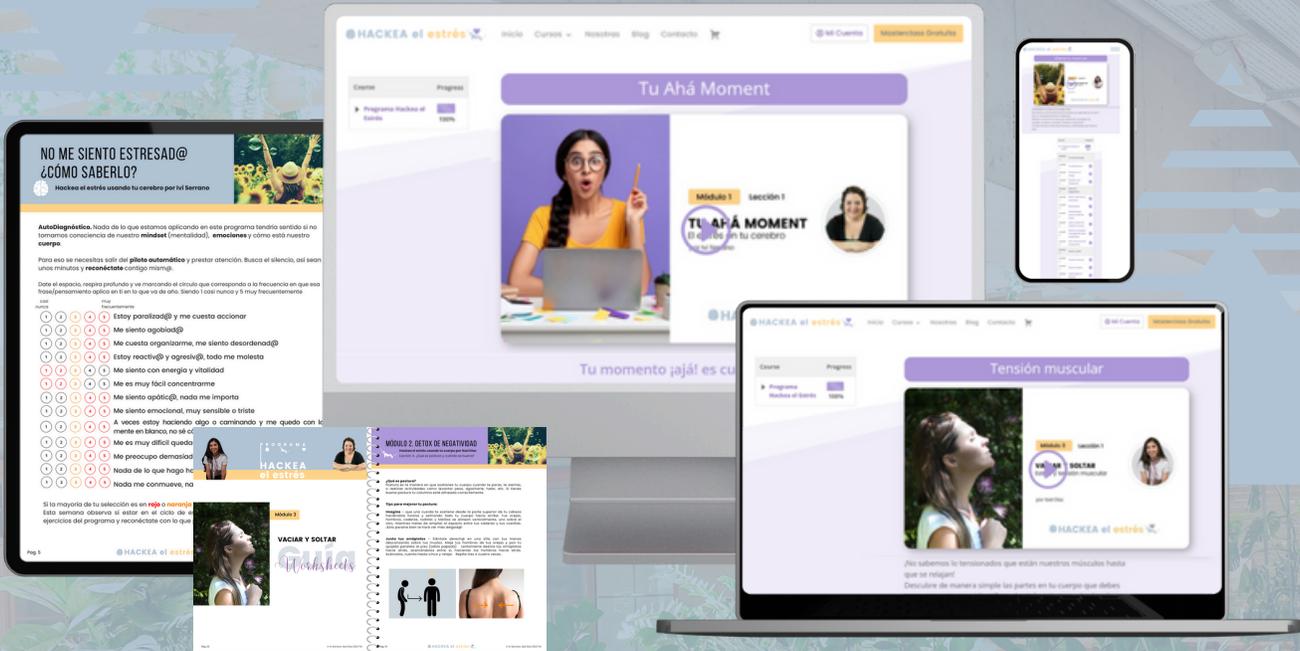
### CONFERENCIA CIERRE

- Virtual o Presencial\*
- Reconocimientos
- Recomendaciones y próximos pasos
- Diagnóstico de cierre y testimoniales
- Q&A



Certificado de culminación

# PROGRAMA CORPORATIVO HACKEA el estrés



## Los participantes se llevarán al finalizar el programa



**Manejo oportuno del Estrés** Aprenderán a reconocer los primeros signos de estrés en sus pensamientos, cuerpo y emociones.



**Técnicas de inmediata aplicación:** Aprenderán la técnica del ZOOM al estresor y de cierre del ciclo del estrés para ocuparse efectivamente de lo que está en su área de control.



**Desconectar y recargar:** Desconectarse no es solo dejar de trabajar físicamente; es un proceso que implica despejar tu mente y liberar el estrés acumulado. Es una habilidad que se debe aprender.



**Habilidades para toda la Vida:** Aquellos que se comprometan con el programa desarrollan hábitos diarios que transformarán la capacidad para manejar el estrés.



**ITZEL DÍAZ e IVI SERRANO**  
Cofundadoras de Hackea el Estrés

**Itzel es Ingeniera electrónica mudada a los negocios y el bienestar desde el 2012.**

- Egresada del Master en Management del IE Business School en España
- Fundadora de Lila (@muylila/muylila.com), empresa panameña de productos ecológicos para bienestar con más de 10 años en el mercado apoyando el bienestar de sus clientes.

Desde Lila, Itzel ha promovido la **buena postura y el manejo del estrés** en eventos y empresas (Fundación Ciudad del Saber, The Westin Playa Bonita, Panama Healthy Week, EmpoWomen, entre otras).

- Co-fundadora de **Panamá Hace Yoga, el festival de yoga de Panamá** con 9 ediciones y más de 7500 asistentes a lo largo de los años.

**Además de su trayectoria profesional, está formada como:**

- Balanced Body - **Pilates** mat instructor training (2011 - 2012)
- Balanced Body - **Anatomía** en tres dimensiones (2012)
- Maestra de **Reiki** por la Gendai Reiki Ho, nivel Gokuikaiden (Maestría - 4to Nivel de 4).

Ivi, con más de 20 años de experiencia como consultora, coach organizacional y facilitadora, dentro y fuera de las empresas, Ivi Serrano integra los **power skills** en las estrategias para potenciar **empresas colaborativas y productivas**.

Ha gestionado equipos **multiculturales** en persona y de forma remota, liderando el diseño, la gestión y la implementación de programas/proyectos de **transformación organizacional e innovación social** tanto para clientes internos como otros grupos de interés. Maneja un balance entre la **creatividad** y la **innovación**, con la capacidad para desarrollar **metodologías** que garanticen el **aprendizaje y dominio** de lo enseñado.

**Consultora, diseñadora de programas y facilitadora** de proyectos de innovación social y transformación organizacional para:

- **Komunika Latam**, Desarrollo e implementación del onboarding online, 2024
- **Banistmo**, Hackea el estrés y tu productividad, Programa Impactamos.
- **Capital Bank**, Diplomado Acelerador Ejecutivo, avalado por la USMA, 2019
- **Amcham** Diseño e implementación del Reconocimiento Liderazgo Sostenible. 2019-20
- (TIGO) **Cableonda**, Desarrollo de formación; “De la queja a la oportunidad”, Servicio al Cliente a nivel nacional, 2018
- **Selina**, Programa de impacto comunitario regional, 2018
- **AES Panamá**, Fondos Concursables, 2017
- Programa de Desarrollo de ONG ambientales Rana Dorada, 2016-17
- **Sumarse**, Mesa Empresarial de Inclusión laboral de personas con discapacidad, 2014-18

