

RESET EXPERIENCE

Experiencia de manejo del estrés transformadora diseñada para **mandos medios senior** que están al frente de sus **equipos** en contextos de **alta presión**, demandas múltiples y **desafíos** constantes.



¿Qué es RESET EXPERIENCE de Hackea el Estrés?

Es una experiencia de manejo del estrés basada en tres pilares: **desconexión, relajación y recuperación** donde combinamos **neurociencia, técnicas prácticas** y un **espacio seguro** para que experimentes un verdadero "reset" con la metodología Hackea el Estrés®. No es un workshop tradicional. No es una charla motivacional.

Es una **pausa estratégica** para líderes que entienden que el bienestar no es un lujo, sino una **competencia clave para sostener la productividad** de ellos y sus equipos.

Máximo 10 participantes - Duración 4hrs

¿Por qué RESET EXPERIENCE es diferente?



ATENCIÓN PERSONALIZADA

Al ser un grupo de máximo 10 personas cada participante recibe atención individual.



70% EXPERIENCIAL, 30% TEORÍA

Es una experiencia **hands on**, para integrar de manera inmediata los conocimientos.



ESPACIO SEGURO ENTRE PARES

Se potencia la colaboración y el intercambio de buenas prácticas.



METODOLOGÍA ÚNICA E INTEGRAL

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



LA CIENCIA DETRÁS DEL ESTRÉS

Toda la información presentada está basada en **neurociencias** y estudios peer-reviewed, no en teorías motivacionales.



TÉCNICAS DE INMEDIATA APLICACIÓN

Los participantes salen con herramientas que pueden aplicar el mismo día.

Liderazgo consciente donde experimentas, aprendes y transformas

TEMARIO RESET EXPERIENCE

- ¿Qué es el estrés en la mente y en el cuerpo?
- Lo que estamos haciendo mal
- ¿Cómo hacerlo bien? Entrando en la metodología Hackea el Estrés®
 - Técnica del zoom al estresor
 - La importancia de desconectarse para recargarse
 - ¿Cómo es una actividad para desconectarte?
 - La Técnica de vaciar la mente
- **Experiencia de Desconexión Total:** Activa la respuesta de relajación
 - Práctica guiada de desactivación
 - Técnicas para recargar energía en tiempo mínimo



¿Qué necesito para la RESET EXPERIENCE de Hackea el Estrés?

LOCACIÓN RECOMENDADA

- **Ideal:** Espacio fuera de la oficina (hotel, centro de retiros, club ejecutivo)
- **Alternativa:** Sala ejecutiva amplia y cómoda en las instalaciones de la empresa donde no haya interrupciones, ni ruidos distractores. El espacio debe permitir movimiento, tener sillas que se puedan mover, proyector y audio de calidad

PARTICIPANTES: Máximo: 10 personas de medios senior con total disponibilidad durante la experiencia (dispositivos en silencio). Se darán "cellular breaks", pero recomendamos no agendar en días críticos de la operación.

DURACIÓN - 4 horas (debe incluir coffee break, según sugerencia de HEE)

Si tus líderes están listos para un verdadero reset, conversemos sobre fechas y logística.

