

CATÁLOGO DE CAPACITACIONES



*Para empresas,
hoteles y equipos
de trabajo*

**FORMACIÓN QUE FORTALECE A LAS PERSONAS
Y A LOS EQUIPOS**





Sobre mi

Una educadora apasionada por el aprendizaje y el bienestar

Soy Julie Brisson, licenciada en Educación de Adultos y docente y formadora con más de 20 años de experiencia. A lo largo de mi trayectoria profesional, he trabajado en educación, formación y desarrollo personal, y he complementado mi experiencia como educadora con formación en naturopatía y bienestar holístico.

Esta combinación de experiencias me permite ofrecer capacitaciones que integran conocimientos, herramientas prácticas y una mirada humana sobre el bienestar de las personas. Mi objetivo es que cada participante pueda llevarse algo concreto de la formación: **comprender, practicar e integrar nuevas herramientas en su vida cotidiana y profesional.**

Julie Brisson

Docente y formadora

Urubamba – Valle Sagrado, Cusco

¿Por qué capacitar a su equipo?

Una empresa está formada por personas.

La manera en que nos comunicamos, gestionamos el estrés, afrontamos los conflictos y nos relacionamos con los demás puede influir directamente en nuestro día a día laboral. Una capacitación puede ofrecer a los equipos nuevas herramientas para:

- ✓ Mejorar la comunicación
- ✓ Fortalecer las relaciones interpersonales
- ✓ Gestionar mejor el estrés y las emociones
- ✓ Afrontar situaciones difíciles
- ✓ Mejorar la atención al cliente
- ✓ Favorecer un ambiente laboral más saludable
- ✓ Desarrollar habilidades útiles para la vida profesional y personal

Pequeños cambios en las personas pueden generar grandes cambios en un equipo.



A veces, el bienestar comienza con una pausa.

Respirar.

Observar.

Escuchar.

Y recordar que no todo tiene que hacerse al mismo tiempo.

Un equipo que sabe hacer una pausa también puede aprender a comunicarse mejor, gestionar el estrés y responder con mayor claridad.

El bienestar no es un lujo. Es una herramienta para vivir y trabajar mejor.

Mis temas de formación

IDIOMAS

Formaciones prácticas orientadas a las necesidades reales de los profesionales.

Inglés & Francés

- Vocabulario y expresiones prácticas
- Comunicación cotidiana
- Inglés & Francés aplicado al turismo y la atención al cliente

Los contenidos pueden adaptarse al nivel de los participantes y al contexto profesional.

COMUNICACIÓN Y RELACIONES HUMANAS

Porque comunicarse bien no significa solamente saber hablar. Temas posibles:

- Comunicación No Violenta
- Comunicación efectiva
- Escucha activa
- Expresión de necesidades y límites
- Relaciones interpersonales
- Manejo de conflictos
- Comunicación en situaciones difíciles
- Herramientas para favorecer un mejor ambiente laboral

BIENESTAR Y GESTIÓN PERSONAL

El bienestar también forma parte de la vida profesional.

Temas posibles:

- Comprender y gestionar el estrés
- Gestión de las emociones
- Herramientas para afrontar la ansiedad y la angustia
- Prevención del agotamiento
- Autocuidado
- Hábitos de vida saludables
- Técnicas sencillas de relajación
- Equilibrio entre vida personal y profesional

Las capacitaciones se enfocan en herramientas prácticas que pueden incorporarse progresivamente al día a día.



*Un equipo que se
cuida, trabaja mejor.
El bienestar
comienza con cada
persona.*



★ ATENCIÓN AL CLIENTE

Especialmente adaptadas a hoteles, restaurantes, empresas turísticas y profesionales que trabajan directamente con el público.

Temas posibles:

- Comunicación efectiva con el cliente
- Escucha activa
- Comprensión de las necesidades del cliente
- Manejo de quejas y situaciones difíciles
- Gestión de conflictos
- Comunicación intercultural
- Atención al cliente humana y profesional
- Herramientas para mejorar la experiencia del cliente



Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres escuchar, lo que crees escuchar, lo que escuchas, lo que quieres comprender, lo que crees comprender y lo que comprendes, hay diez posibilidades de que tengamos dificultades para comunicarnos. ***Pero intentémoslo de todos modos...*** ”

— BERNARD WERBER



Ejemplos de talleres

💬 COMUNICACIÓN NO VIOLENTA EN EL TRABAJO

Una introducción práctica a los principios de la **Comunicación No Violenta** y a las herramientas que pueden favorecer relaciones laborales más respetuosas y conscientes.

Ideal para: equipos de trabajo y responsables de equipos.



GESTIÓN DEL ESTRÉS

Comprender qué ocurre en nuestro cuerpo y nuestra mente frente al estrés y descubrir herramientas sencillas para afrontarlo de manera más saludable.

Ideal para: cualquier equipo profesional.



Comunicar también es conectar.

❤️ GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Reconocer nuestras emociones, comprender sus mensajes y desarrollar herramientas para responder de manera más consciente ante situaciones difíciles.

Ideal para: equipos de trabajo y profesionales que trabajan con público.



★ COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Herramientas para escuchar, comunicar y responder de manera eficaz y profesional, incluso ante situaciones difíciles.

Ideal para: hoteles, restaurantes, turismo y servicios.



Cuidarte también es avanzar.



🤝 MANEJO DE SITUACIONES DIFÍCILES

Estrategias de comunicación para afrontar conflictos, quejas, malentendidos y situaciones de tensión con mayor serenidad y claridad.

Ideal para: equipos de atención al público y responsables de equipos.

🌿 PREVENCIÓN DEL AGOTAMIENTO

Reconocer las señales de sobrecarga, comprender los factores que pueden contribuir al agotamiento y descubrir estrategias de autocuidado y prevención.

Ideal para: equipos sometidos a altos niveles de exigencia.



Cada encuentro es una oportunidad.

No siempre necesitamos hablar más.

A veces necesitamos escuchar mejor.

Escuchar antes de responder.

Comprender antes de juzgar.

Preguntar antes de asumir.

Una buena comunicación no consiste solamente en transmitir un mensaje.

También consiste en crear un espacio donde el otro pueda ser escuchado.

La comunicación transforma las relaciones.

Y las relaciones transforman los equipos.

Formaciones a la medida

CADA ORGANIZACIÓN TIENE
NECESIDADES DIFERENTES.



Por eso, las capacitaciones pueden diseñarse o adaptarse según:

- ✓ El tipo de organización
- ✓ El número de participantes
- ✓ El perfil del equipo
- ✓ Los objetivos de la capacitación
- ✓ Los desafíos específicos del equipo
- ✓ El tiempo disponible

MODALIDADES

-  Grupos pequeños o grandes
-  Talleres de algunas horas
-  Medias jornadas
-  Programas de varias sesiones
-  Formaciones personalizadas

La duración, el contenido y la modalidad se determinan en función de las necesidades de cada organización.



¿Cómo trabajamos?



1. CONVERSAMOS

Me cuentas cuáles son las necesidades o desafíos de tu equipo.



2. IDENTIFICAMOS LOS OBJETIVOS

Definimos qué quieres que los participantes aprendan o desarrollen.



3. DISEÑAMOS LA FORMACIÓN

Adaptamos el contenido, la duración y la modalidad.



4. REALIZAMOS LA CAPACITACIÓN

Una formación dinámica, práctica y centrada en las necesidades de los participantes.



5. EVALUAMOS

Podemos revisar juntos los resultados y las necesidades futuras de formación.

Una formación con sentido

APRENDER. COMPRENDER. PRACTICAR. INTEGRAR.

Mi experiencia como educadora me ha enseñado que una formación efectiva no consiste solamente en transmitir información.

Las personas necesitan comprender, experimentar y encontrar la manera de aplicar los nuevos conocimientos a su propia realidad. Por eso, mis capacitaciones buscan crear un espacio donde los participantes puedan:

- 🌱 Aprender nuevos conceptos
- 🌱 Reflexionar sobre sus hábitos y comportamientos
- 🌱 Practicar nuevas herramientas
- 🌱 Compartir experiencias
- 🌱 Llevarse recursos concretos para utilizar en su día a día

Porque una capacitación tiene verdadero valor cuando continúa después de terminar el taller.

*No se trata de saber más,
sino de contar con mejores
herramientas para vivir y
trabajar mejor.*

¿Hablamos?



¿Tiene una empresa, un hotel o un equipo de trabajo y está buscando una capacitación?

Me encantará conocer sus necesidades y conversar sobre cómo puedo ayudar.

CONTÁCTAME

 +51 900 470 175

 julianaturopataholistica@gmail.com

 www.julianaturopataholistica.com

 Urubamba – Valle Sagrado, Cusco, Perú

Julie Brisson





**Invierta en las personas que
hacen posible su organización.**

