



# NÜJI

SUEÑA DE NOCHE, VUELA DE DÍA



Somos una empresa 100% Colombiana que busca generar hábitos de sueño saludables y fáciles de incluir en tu rutina diaria. Estamos convencidos que el sueño es el pilar fundamental del equilibrio de la vida.

A través de nuestros productos y servicios buscamos que las personas conozcan como su productividad laboral, personal y emocional cambiarán al hacer pequeños cambios en su rutina diaria .

- 🌸 Charlas y talleres de sueño.
- 🌸 Pausas activas y Mindfulness.
- 🌸 Obsequios corporativos.
- 🌸 Cajas de sueño y más.

NÜI



SUEÑA DE NOCHE, VUELA DE DÍA

# ACTIVIDADES BIENESTAR EMPRESARIAL



[www.nui.com.co](http://www.nui.com.co)






# Diagnostico y Ciencia del sueño



- **Posibles temas:**
  - Dormir bien para vivir mejor
  - Higiene y fases del sueño
  - Sueño y trabajos por turnos.
  - Productividad laboral a través de la mejora del sueño.
  - Valoraciones de la calidad del sueño.
  - Asesorías personalizadas
- **Tiempo:** (teórico-práctico + espacio preguntas)
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo.

**Nuestras charlas y talleres están enfocados según el grupo y/o problemas que tenga la compañía, trabajamos de la mano con el área de bienestar para la mejora de la calidad de vida de todo el equipo de trabajo.**





# Dormir bien para vivir mejor

- **Objetivo:** Concientizar a la audiencia sobre la importancia que tiene el dormir bien para una buena calidad de vida.
- **Tiempo:** 1hr (teórico-práctico + espacio preguntas)
- **Alcance:** Pautas y tips a tener en cuenta para tener un descanso reparador, así como los beneficios que tiene dormir bien y las consecuencias de no hacerlo.
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo.

¿Quieres dormir mejor pero no sabes cómo? Conoce sobre la ciencia del sueño, sus mitos y verdades; además pautas para dormir mejor.



# Clase: YOGA NIDRA



- **Objetivo:** Fomentar la práctica del Yoga Nidra (una rama del yoga enfocado en el estudio del sueño) como método de relajación mental para conseguir un máximo rendimiento del cerebro y un buen descanso
- **Tiempo:** 1hr ( 45min teórico-práctico + 15 min espacio preguntas)
- **Alcance:** Lograr que el equipo de trabajo adopte el Yoga Nidra como método de relajación para dormir y descansar mejor.
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo.

¿Quieres dormir mejor pero no sabes cómo? Con el Yoga Nidra especializado en el sueño puedes lograrlo



# Pausas Activas



- **Objetivo:** Prevenir alteraciones en la salud causadas por la fatiga física de una postura prolongada y disminuir el estrés laboral.
- **Tiempo:** 1hr ( 45min teórico-práctico + 15 min espacio preguntas)
- **Alcance:** Promover conciencia en la salud respecto al autocuidado en las jornadas laborales, mejorando el desempeño y eficiencia laboral.
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo.

**Rompe la rutina, renueva tu energía y dale bienestar a tu cuerpo**





# Clase: RESPIRACIÓN VIVA

- **Objetivo:** Brindar un espacio de meditación donde los colaboradores encuentren su conexión con la naturaleza y su ser cósmico.
- **Tiempo:** 1hr ( 45min teórico-práctico + 15 min espacio preguntas)
- **Alcance:** dar a los colaboradores una herramienta para encontrarse con su ser cósmico. Que tengan un encuentro íntimo con su yo interior.
- **Publico:** 15+ Aplica para todo el equipo de trabajo.

¿Aún no encuentras tu conexión con la naturaleza? Te invitamos a conocer el poder de la respiración para encontrar tu ser cósmico.





# ¿Sabes cual es tu marca personal?



- **Objetivo:** Aprender a identificar personalmente, aspectos que te lleven a desarrollar una marca personal con características que te ayuden a sobresalir, ser relevante diferente y visible.
- **Temario**
  - ¿Qué es y no es marca personal?
  - Ventajas de tener una marca personal
  - Secretos para crear tú marca personal (conócete a ti mismo, teoría de los colores, tú público objetivo)
  - Al agua y sin miedo
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo. **Tiempo:** 1 hr(teórico-práctico + espacio preguntas)

**¿Sabías que 92% de las personas no cumple sus propósitos de año nuevo? Identifica tus metas y aprende como de forma inteligente llevarlas a cabo.**



# Cómo alcanzar las metas que te propongas



- **Objetivo:** Lograr a través de preguntas poderosas reflexiones hacia el encuentro de tus metas.
- **Temario**
  - Tú enfoque en tres planos
  - Clasificación de la información
  - Objetivos de cada plano
  - Metodología para escribir mis objetivos
  - Preguntas poderosas
  - Del pensamiento a la acción
- **Publico:** 18 + Aplica para todo el equipo de trabajo. **Tiempo:** 1hr (teórico-práctico + espacio preguntas)

¿Sabías que 92% de las personas no cumple sus propósitos de año nuevo? Identifica tus metas y aprende como de forma inteligente llevarlas a cabo.



# Clase: YOGA PARA LA VIDA



- **Objetivo:** Comprender como la práctica del yoga restaurativo mejora la calidad de vida de las personas.
- **Tiempo:** 1hr ( 45min teórico-práctico + 15 min espacio preguntas)
- **Alcance:** Lograr que el equipo de colaboradores adopte el Yoga Restaurativo para reducir sus niveles de estrés y mejorar su calidad de vida.
- **Publico:** 18+ Aplica para todo el equipo de trabajo.

¿Sabías que el Yoga es un regalo de la india para la humanidad?



# Clase: Taichí Para Dumies

- **Objetivo:** Dar a conocer un arte marcial encaminada a la perfección personal en la vida
- **Tiempo:** 1hr ( 45min teórico-práctico + 15 min espacio preguntas)
- **Alcance:** Adoptar el taichí como método para la relajación, liberación de estrés y perfección interior por medio de posturas elementales.
- **Publico:** 15+ Aplica para todo el equipo de trabajo.

**Aprende las posturas elementales del taichi para despertar la conciencia en tu vida**





# Mindfulness



- **Objetivo:** Brindar un espacio de aprendizaje experiencial basado en la práctica y activación de la atención plena, por medio de ejercicios de respiración y concentración que permitan a la persona conectarse con el presente de mente y corazón
- **Tiempo:** 1 hr (teórico práctico espacio preguntas)
- **Alcance:** Realizar una práctica de respiración y concentración que junto a la teoría, permita a las personas conocer los beneficios de la misma en: calidad de vida, control del estrés, ansiedad y activación de inteligencia emocional.
- **Publico:** 18+ Aplica para todo el equipo de trabajo.

**Descubre el significado de estar presente aquí y ahora**





## Taller: Lectura como enriquecimiento para la vida

- **Objetivo:** Dar a conocer como la lectura en tiempos de crisis nos puede aumentar la creatividad, ayudar a calmar la ansiedad y solucionar problemas personales actuales.
- **Tiempo:** 1.30hr (teórico-práctico + espacio preguntas)
- **Alcance:** Fomentar que la lectura empiece a ser parte de la cotidianidad de los colaboradores para mejorar la calidad de vida e insomnio.
- **Publico:** 18+ Aplica para todo el equipo de trabajo y familia.

¿Quieres conocer como reconectarte con la lectura?



# Taller: BULLET JOURNAL

- **Objetivo:** Brindar una herramienta de organización personal a los colaboradores
- **Tiempo:** 1.30hr (teórico-práctico + espacio preguntas)
- **Alcance:** Lograr que los colaboradores un método de organización personal y acompañarlos a realizar su primer Bullet Journal. Se brinda material digital para práctica en el taller.
- **Publico:** 18+ Aplica para todo el equipo de trabajo y familia.

¿Quieres hacer tu primer Bullet Journal? Organiza tu vida y tu trabajo con método eficaz y a la vanguardia.





# Club de Lectura



- **Objetivo:** Familiarizarse con la lectura y poder construir en conjunto ideas que aparecen en el mismo proceso.
- **Tiempo:** 4 sesiones de 1hr – 1 libro (libro que tome 1 mes leer)
- **Tiempo:** 6 sesiones de 1hr – 1 libro (libro que tome mes y medio leer)
- **Alcance:** Generar a partir de la lectura reflexiones del texto y reflexiones de la propia vida con diálogos colaborativos y abiertos.
- **Publico:** Aplica para todo el equipo de trabajo– Max 15 personas, para que haya participación de todos.

¿ Quieres interiorizar un hábito lector? Te invitamos a reflexionar y ampliar la perspectiva de tu vida.



NÜI



---

SUEÑA DE NOCHE, VUELA DE DÍA

[www.nui.com.co](http://www.nui.com.co)