



Modo *Holístico*

Experiencias de bienestar que se adaptan a cada equipo de trabajo

Shirly Kohn

Psicóloga | Bienestar real en
organizaciones y equipos de trabajo

[+54 9 11 3557 8539](tel:+5491135578539)

hola@modoholístico.com

modoholístico.com



Quién soy	03
Por qué Modo Holístico	04
Enfoque de trabajo	05
Áreas de trabajo	06
Propuestas para empresas	07-12
Resultados	13-14
Formación	15

Índice

Hola. Soy Shirly Kohn.

CREADORA DE **MODO HOLÍSTICO** Y PSICÓLOGA
ESPECIALIZADA EN BIENESTAR INTEGRAL APLICADO AL
ÁMBITO LABORAL.

Acompaño a empresas y equipos de trabajo a construir entornos más saludables, humanos y sostenibles, donde las personas puedan rendir mejor sin comprometer su salud mental ni emocional.

Mi enfoque integra psicología, neurociencias, mindfulness, comunicación y hábitos de bienestar, con propuestas **prácticas, claras y aplicables al día a día laboral.**

Trabajo con organizaciones que entienden que el bienestar no es un beneficio extra, sino una **estrategia clave de cultura, compromiso y productividad.**

Instagram: [@shirlykohn](#) Web: [modoholistico.com](#)



Quién soy

Hoy las organizaciones se enfrentan a **desafíos** concretos:

- Estrés crónico y agotamiento emocional
- Dificultades en la comunicación interna
- Falta de foco y sobrecarga mental y digital
- Desmotivación, rotación y bajo compromiso
- Equipos que rinden, pero a costa del bienestar

Modo Holístico surge para responder a estas necesidades desde un **enfoque integral, humano y realista**.

No se trata de sumar exigencias, sino de ordenar, regular y acompañar.

Por qué *Modo Holístico*



Mi enfoque *de trabajo*

SALUD INTEGRAL EN EL ÁMBITO LABORAL

Comprender cómo el estrés, la sobrecarga mental y los malestares físicos impactan directamente en el foco, el rendimiento y en los vínculos laborales.

RECURSOS PRÁCTICOS Y APLICABLES

Herramientas simples, concretas y sostenibles para aplicar en sus rutinas.
Recursos posibles que se adaptan a vidas reales.



BIENESTAR COMO CULTURA ORGANIZACIONAL

El bienestar entendido como proceso individual y grupal en la empresa: no como un evento aislado.

Áreas de trabajo



**GESTIÓN DEL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD**



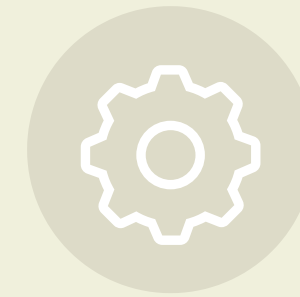
**MINDFULNESS
APLICADO AL
TRABAJO**



**REGULACIÓN
EMOCIONAL**



**COMUNICACIÓN
ASERTIVA Y
EMPÁTICA**



**GESTIÓN DE
CONFLICTOS**



**PRODUCTIVIDAD
SALUDABLE Y
ORGANIZACIÓN**



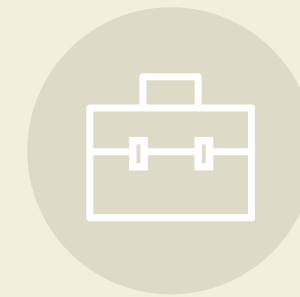
BIENESTAR DIGITAL



**HÁBITOS POSITIVOS
Y AUTOCUIDADO**



**ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE &
RUTINAS FUNCIONALES**



**PREVENCIÓN DE
BURNOUT**

Propuesta de servicios para empresas

1

Taller único de bienestar

2

Ciclo de talleres temáticos

3

Proceso de bienestar para equipos

4

Wellness day / Jornada de bienestar

5

Mentorías individuales 1:1



Todas las propuestas se adaptan según:

- cantidad de participantes
 - modalidad (presencial / virtual / híbrida)
 - objetivos de la empresa
 - presupuesto disponible
-



Taller único de bienestar

Taller puntual, claro y práctico, pensado como primera intervención o como acción específica dentro del calendario de la empresa.

Modalidad: Presencial o virtual
Duración: 90 minutos



Qué sucede durante el taller:

- Introducción breve sobre la temática elegida
- Ejercicios prácticos guiados (respiración consciente, atención plena, escritura reflexiva o dinámicas simples de regulación emocional).
- Espacio de aplicación concreta al trabajo cotidiano

Temáticas posibles:

- Estrés y ansiedad en el trabajo
- Regulación emocional y foco
- Bienestar digital
- Comunicación consciente

CADA PARTICIPANTE SE LLEVA UNA GUÍA RESUMEN DEL TALLER Y EJERCICIOS SIMPLES PARA PRACTICAR EN EL DÍA A DÍA



Ciclo de talleres temáticos

Ciclo de talleres independientes pero conectados entre sí, cada uno con un tema específico, que permite profundizar y generar mayor impacto que un solo encuentro.

Modalidad: Presencial o virtual
Duración: 3 o 4 encuentros de 90 minutos



Ejemplo de ciclo de 4 encuentros:

- Encuentro 1: Estrés, cuerpo y mente en el trabajo
- Encuentro 2: Regulación emocional y manejo de la sobrecarga
- Encuentro 3: Organización, foco y productividad saludable
- Encuentro 4: Comunicación y vínculos laborales

Qué sucede en cada encuentro:

- Marco teórico breve y claro
- Ejercicios prácticos guiados
- Espacio de reflexión y aplicación

INCLUYE MATERIAL DIGITAL POR ENCUENTRO Y PRÁCTICAS PARA IMPLEMENTAR ENTRE TALLERES



Proceso de bienestar para equipos

Proceso de acompañamiento más profundo, orientado a generar cambios sostenidos en la forma de trabajar, comunicarse y gestionarse emocionalmente.

Modalidad: Presencial o virtual
Duración: 8 a 12 semanas



Cómo se trabaja:

- Diagnóstico inicial (breve relevamiento de necesidades)
- Talleres grupales
- Espacios de práctica y seguimiento
- Ajustes según el proceso del equipo

Qué hacen concretamente los equipos:

- Identifican señales de estrés y sobrecarga
- Incorporan prácticas regulares de regulación emocional
- Trabajan la comunicación y los vínculos laborales
- Ordenan hábitos, foco y dinámicas de trabajo

RESULTADO ESPERADO: EQUIPOS MÁS REGULADOS, CON MAYOR CLARIDAD, MENOR DESGASTE Y MEJOR CLIMA LABORAL.



Wellness day / Jornada de bienestar

Jornada especial dedicada al bienestar del equipo, ideal para fechas clave del calendario corporativo (día del bienestar, cierre de año, jornadas internas).

Modalidad: Presencial o virtual
Duración: Media jornada o jornada completa



La jornada puede incluir:

- Talleres breves de bienestar
- Espacios de pausa y respiración consciente
- Dinámicas de regulación emocional
- Ejercicios de reflexión individual y grupal

OBJETIVO: GENERAR UN ESPACIO DE CUIDADO, PAUSA Y RECONEXIÓN DENTRO DEL ÁMBITO LABORAL.



Mentorías individuales 1:1

Espacios individuales de acompañamiento profesional para colaboradores o líderes que atraviesan situaciones de alta demanda emocional.

Modalidad: Presencial o virtual
Duración: Sesiones individuales de 60 minutos



En las sesiones se trabaja:

- Estrés y ansiedad
- Organización y foco
- Regulación emocional
- Momentos de cambio o sobrecarga

OBJETIVO: OFRECER UN ESPACIO CONFIDENCIAL, PERSONALIZADO Y PROFESIONAL DE CUIDADO Y DESARROLLO.

Resultados que logran los equipos



- Reducir la tensión cotidiana, comprendiendo cómo el estrés impacta en el cuerpo, la mente y las dinámicas de trabajo.



- Trabajar con mayor foco y organización, incorporando herramientas simples de orden mental y gestión del tiempo.



- Comunicarse con mayor claridad, expresando necesidades, límites y acuerdos de manera más consciente.



- Sentirse más motivados y conectados con su trabajo, generando mayor disfrute y compromiso.



- Mejorar los vínculos laborales, fortaleciendo la empatía, la escucha y el respeto.

Confían en *Modo Holístico*



Sobre mí Shirly Kohn

PSICÓLOGA & COMUNICADORA, ESPECIALIZADA EN
EXPERIENCIAS DE BIENESTAR ORGANIZACIONAL

Formación en:

- Neurociencias aplicadas
- Mindfulness y reducción del estrés
- Bienestar real y sostenible
- Comunicación asertiva
- Gestión emocional
- Productividad saludable
- Hábitos positivos y bienestar integral

Trabajo desde una mirada humana, profesional y cercana.



Gracias por tu tiempo.

ME ENCANTARÍA ACOMPAÑAR A TU ORGANIZACIÓN A CONSTRUIR UN
MODO DE TRABAJAR MÁS CONSCIENTE, SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Whatsapp: +54 9 11 3557 8539
hola@modoholistico.com

Instagram: @shirlykohn Web: modoholistico.com
