



INNER LAB

INNERLAB PARA ORGANIZACIONES/EMPRESAS

Herramientas psicológicas para los desafíos reales del trabajo.

PERSONAS · EQUIPOS · ORGANIZACIONES/EMPRESAS

Charlas · Talleres para equipos · Laboratorios para funcionarios · Programas para organizaciones/empresas

HERRAMIENTAS · APRENDE · APLICA · TRANSFORMA

¿Qué está necesitando hoy tu organización/empresa?

No partimos por una actividad. Partimos por lo que está ocurriendo y por aquello que la organización/empresa necesita fortalecer.

- Gestionar estrés y emociones

- Mejorar la comunicación

- Abordar conflictos

- Fortalecer liderazgos

- Acompañar procesos de cambio

- Cuidar equipos de alta demanda

- Abordar pérdidas y duelos

- Fortalecer el buen trato

- Situaciones de exposición pública

- Construir mejores equipos

Cuéntanos qué está pasando. Diseñamos una propuesta según el desafío, las personas involucradas y el objetivo que quieren alcanzar.

Cuatro formas de trabajar con InnerLab

01

PARA TODO EL EQUIPO

Charlas

Un encuentro de 60 a 90 minutos para abrir un tema con todo el equipo, con espacio para preguntas.

Todo el equipo · 60 a 90 minutos · Presencial, online o mixta

02

PARA EQUIPOS

Talleres para equipos

Experiencias prácticas para desarrollar herramientas frente a desafíos reales del trabajo.

3 encuentros · grupos de 8 a 20 personas · Presencial, online o mixta

03

PARA CADA PERSONA

Laboratorios para funcionarios

Experiencias individuales, breves y focalizadas. 3 sesiones online, 1 objetivo y herramientas concretas.

Individual · Confidencial · Packs de 10, 25 o 50

04

PARA LA ORGANIZACIÓN/EMPRESA

Programas para organizaciones/empresas

Combinamos talleres, Laboratorios y acciones específicas cuando una sola intervención no es suficiente.

Persona + Equipo + Organización/empresa

Una necesidad no siempre requiere una única respuesta.

Tres formatos. Todo lo que incluye cada uno.

Experiencias grupales, prácticas y participativas. El objetivo no es solo comprender un tema: es poder reconocerlo, conversarlo y aplicar nuevas herramientas. Cada tema del catálogo puede tomarse como charla o como taller; para los momentos difíciles, hay un encuentro de acompañamiento.

PARA ABRIR UN TEMA

Charla

DURACIÓN

60 a 90 minutos, con preguntas

PARTICIPANTES

Hasta 100 personas

SIRVE PARA

Sensibilizar y dar un lenguaje común a todo el equipo

PARA ENTRENAR UNA HABILIDAD

Taller

DURACIÓN

3 encuentros de 90 minutos, uno por semana

PARTICIPANTES

8 a 20 personas

SIRVE PARA

Practicar entre encuentros en el trabajo real y consolidar en el tercero

PARA MOMENTOS CRÍTICOS

Acompañamiento

DURACIÓN

1 o 2 encuentros

PARTICIPANTES

Hasta 15 personas

SIRVE PARA

Duelo organizacional y exposición pública, apenas ocurre

MODALIDAD

Presencial

Online

Mixta

Reunión en línea

Antes de empezar, con la organización/empresa, para entender qué está pasando y definir el objetivo.

Material para cada participante

Las herramientas del encuentro, para seguir usándolas después.

Certificado de participación

Digital, para cada persona que asistió.

Informe de cierre

Asistencia, evaluación y temas que aparecieron, con recomendaciones. Sin datos de ninguna persona.

Menos teoría. Más herramientas para la vida laboral real.

Gestión emocional en el trabajo

Comprender lo que sentimos para responder de una manera diferente.

Regulación emocional, estrés y recursos personales frente a situaciones laboralmente exigentes.

OBJETIVO

Reconocer lo que se siente en el trabajo y responder en vez de reaccionar.

PARA QUIÉN

Todo el personal

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Un mapa de los propios gatillos
- Una pausa de regulación de 90 segundos
- Un plan de recursos para las semanas exigentes

FORMATO

Charla o taller de 3 encuentros

Comunicación y conversaciones difíciles

Hay conversaciones que evitamos. Y otras que necesitamos aprender a tener.

Necesidades, límites, retroalimentación y conversaciones complejas con claridad y respeto.

OBJETIVO

Tener las conversaciones que se evitan, con claridad y respeto.

PARA QUIÉN

Todo el personal y jefaturas

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Un guion para conversaciones difíciles
- Cómo pedir y decir que no sin romper la relación
- Retroalimentación en 3 pasos: hecho, efecto y pedido

FORMATO

Charla o taller de 3 encuentros

Gestión de conflictos en equipos

El conflicto no siempre puede evitarse. Su escalamiento, muchas veces sí.

Dinámicas de conflicto, regulación, negociación y construcción de acuerdos.

OBJETIVO

Detectar un conflicto antes de que escale y llegar a acuerdos.

PARA QUIÉN

Equipos con tensiones y sus jefaturas

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Las señales de que un conflicto está escalando
- Separar la posición del interés de cada parte
- Acuerdos por escrito, con fecha de revisión

FORMATO

Taller de 3 encuentros (la charla sirve para abrir el tema)

Para equipos que sostienen, lideran y cambian.

Cuidar a quienes cuidan

No podemos hablar de cuidado sin considerar a quienes sostienen ese cuidado.

Desgaste, límites, recuperación y recursos colectivos para equipos de alta demanda.

OBJETIVO

Prevenir el desgaste en equipos de alta demanda.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Las señales tempranas de desgaste
- Límites que se pueden sostener en el tiempo
- Un ritual breve de descarga después de un turno difícil

PARA QUIÉN

Equipos de salud, educación, atención de público y servicios sociales

FORMATO

Charla o taller de 3 encuentros

Liderazgo humanizado

Liderar también es crear condiciones para que otros puedan trabajar bien.

Comunicación, confianza, reconocimiento, conflictos y cuidado desde el rol de liderazgo.

OBJETIVO

Liderar creando condiciones para que el equipo trabaje bien.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Una conversación 1 a 1 de 20 minutos
- Reconocimiento específico, no genérico
- Cómo abordar un conflicto desde la jefatura

PARA QUIÉN

Jefaturas y coordinaciones (grupos de 6 a 15)

FORMATO

Taller de 3 encuentros

Adaptación y gestión emocional del cambio

Cuando cambia la organización/empresa, también cambia la experiencia de las personas.

Herramientas para reorganizaciones, cambios de funciones, nuevas jefaturas y transiciones.

OBJETIVO

Atravesar una reorganización sin perder al equipo en el camino.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Las etapas de la reacción frente al cambio
- Separar lo que controla de lo que no
- Cómo comunicar un cambio al equipo

PARA QUIÉN

Equipos en reorganización y nuevas jefaturas

FORMATO

Charla o taller de 3 encuentros

También acompañamos momentos complejos de la vida organizacional.

Duelo organizacional

Las organizaciones/empresas también atraviesan pérdidas.

Acompañamiento frente a fallecimientos, desvinculaciones, cierres de ciclos y pérdidas significativas.

OBJETIVO

Acompañar al equipo después de una pérdida.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Qué decir y qué no decir
- Un ritual de despedida para el equipo
- Cuándo derivar a apoyo individual

PARA QUIÉN

Equipos que vivieron un fallecimiento, desvinculaciones o un cierre

FORMATO

Acompañamiento de 1 o 2 encuentros, hasta 15 personas, idealmente en las primeras semanas

Buen trato y relaciones laborales saludables

El buen trato no se declara. Se construye en las relaciones cotidianas.

Respeto, comunicación, límites y responsabilidad individual en la convivencia laboral.

OBJETIVO

Construir acuerdos de convivencia que se cumplan.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Acuerdos de convivencia escritos por el propio equipo
- Poner límites con respeto
- Qué hacer cuando uno presencia un mal trato

PARA QUIÉN

Todo el personal

FORMATO

Charla o taller de 3 encuentros

Exposición pública y funas a funcionarios

Cuando una situación laboral se vuelve pública, su impacto también cambia.

Impacto psicológico y organizacional, regulación, cuidado del equipo y acompañamiento institucional.

OBJETIVO

Cuidar a las personas y al equipo cuando una situación laboral se vuelve pública.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Primeros auxilios psicológicos para el equipo
- Qué hacer y qué no en redes sociales
- Cómo acompañar a quien está expuesto

PARA QUIÉN

Equipos afectados y sus jefaturas

FORMATO

Acompañamiento de 1 o 2 encuentros, hasta 15 personas, apenas ocurre

Y para construir equipo.

Construyendo equipos

*Un equipo no se fortalece
solamente trabajando junto.*

Confianza, comunicación,
colaboración, reconocimiento y
responsabilidad compartida.

OBJETIVO

Fortalecer la confianza y la colaboración del equipo.

QUÉ SE LLEVA EL EQUIPO

- Acuerdos de funcionamiento del equipo
- Roles claros
- Una conversación de reconocimiento entre pares

PARA QUIÉN

Equipos nuevos o que se reorganizaron

FORMATO

Taller de 3 encuentros



¿NO VES EXACTAMENTE LO QUE NECESITAS?

Los talleres pueden ajustarse al contexto y objetivo de cada organización/empresa. También diseñamos temáticas específicas a partir de una necesidad concreta.

Porque no todo necesita trabajarse en grupo.

La organización/empresa puede adquirir packs de Laboratorios InnerLab y ponerlos a disposición de sus funcionarios. Cada persona accede a una experiencia individual y confidencial con un/a psicólogo/a.

3

SESIONES

50

MINUTOS

100%

ONLINE

1

OBJETIVO

- Recursos emocionales

- Comunicación asertiva

- Poner límites

- Decidir con claridad

- Nuevas etapas

- Estrés cotidiano

- Gestión de conflictos

- Dormir mejor

- Afrontar pérdidas

- Construyendo propósito

PACKS DISPONIBLES

10

25

50 Laboratorios

Plan personalizado

1

La organización/empresa recibe un código por cada Laboratorio del pack, válido por 12 meses.

2

Entrega los códigos a quienes quiera. Cada persona elige su Laboratorio.

3

La persona agenda directo con el equipo InnerLab, sin pasar por la organización/empresa.

LA ORGANIZACIÓN/EMPRESA SABE

Cuántos códigos se usaron.

LA ORGANIZACIÓN/EMPRESA NO SABE

Quién los usó ni lo que cada persona conversó. Eso queda entre ella y su psicólogo/a, siempre.

Cuando un taller no es suficiente.

Podemos combinar distintas formas de acompañamiento para responder de manera más completa a un desafío.

01

Cambio organizacional

EQUIPO + APOYO INDIVIDUAL

Taller grupal de adaptación al cambio y Laboratorios individuales para quienes necesiten profundizar recursos personales.

02

Relaciones laborales

EQUIPO + LIDERAZGO + PERSONA

Trabajo grupal en comunicación y conflictos, fortalecimiento de herramientas de jefatura y experiencias individuales para funcionarios.



Persona + Equipo + Organización/empresa

Diseñamos la combinación de intervenciones según el desafío.

Porque aprender una herramienta puede cambiar mucho más que un momento.

La psicología no solo puede ayudarnos a comprender lo que nos ocurre. También puede enseñarnos nuevas maneras de responder.

Psicología aplicada

Conocimiento psicológico transformado en herramientas concretas.

Experiencias focalizadas

Cada intervención parte de una necesidad y un objetivo.

Aprendizaje activo

Practicar, aplicar y aprender; no solo escuchar.

Mirada humana y organizacional

Personas, relaciones y contextos de trabajo.

Experiencia profesional

Psicólogos/as con trayectoria clínica y organizacional.

Confidencialidad

Resguardos propios del ejercicio profesional de la psicología.

17

QUIÉN LO DICTA

Equipo InnerLab

17 años de experiencia en psicología clínica y organizacional, en el ámbito público y privado.

Simple para la organización/empresa. Claro para las personas.

01 Conversamos

Comprendemos la necesidad en una reunión en línea.

02 Diseñamos

Definimos objetivo, participantes, formato y modalidad.

03 Implementamos

Realizamos charlas, talleres, Laboratorios o el programa acordado.

04 Evaluamos

Encuesta anónima al cierre (nota de 1 a 7 y qué va a aplicar cada persona). En los talleres, además, una autoevaluación al inicio y al final. Todo llega en el informe de cierre.

CON CUÁNTA ANTICIPACIÓN

2 semanas

para una charla

3 semanas

para un taller

**La misma
semana**

para duelo o exposición
pública



INNERLAB ORGANIZACIONAL

Tu organización/empresa cuida personas.
Podemos ayudarte a entregarles
herramientas.

Charlas · Talleres para equipos · Laboratorios para funcionarios · Programas para
organizaciones/empresas

Cuéntanos qué está necesitando hoy tu organización/empresa.
Diseñaremos una propuesta según el desafío, número de participantes y objetivo
de la intervención.

SOLICITAR PROPUESTA Y PRESUPUESTO

WWW.INNERLAB.APP