

## Inner Sense fusiona la formación empresarial con técnicas antiestrés



**La empresa realizó un seminario donde combinó dos de sus principios claves para conseguir el éxito en el trabajo en grupo.**

La empresa de servicios [Inner Sense](#) realizó, el pasado 14 de Enero en el Parador de Málaga, unas sesiones formativas para un grupo de trabajo, de una empresa dedicada a la promoción turística, donde combinó la formación empresarial con técnicas antiestrés.

La empresa contratante estaba interesada en la formación empresarial en el ámbito de la comunicación y la creatividad de sus trabajadores. Inner Sense propuso la mezcla de estas sesiones con técnicas antiestrés y de relajación, basadas en ejercicios de [Yoga y Qi Gong](#). Según [Victor Angel](#), socio de la firma especialista en wellness: “La formación empresarial redundante, mayoritariamente, en un beneficio para la empresa. El trabajador muchas veces no se ve reflejado. En cambio, si incluyes sesiones que enseñen a la persona a relajarse, a tomar consciencia de si mismos y a bajar los niveles de estrés, todo esto se traduce en un beneficio personal y directo para el trabajador y, naturalmente, para la empresa”, argumenta Angel, que subraya la “novedad” de combinar estas dos prácticas para los trabajadores de las empresas.

La primera parte, la formación del equipo, fue a cargo de un consultor internacional, con el que Inner Sense colabora asiduamente. Este consultor está especializado en desarrollo organizacional y gestión del cambio desde la base: las personas. La otra parte, las sesiones antiestrés, fueron dirigidas por los dos propietarios de la empresa: [Janet Cheung](#) y Víctor Angel. Hay que destacar que las sesiones de relajación y antiestrés se fueron escalonado entre los diferentes seminarios de formación empresarial, y al final y al principio del día.

Uno de los principales objetivos de las jornadas era la “optimización y cohesión de un grupo de trabajo”, reveló Angel. Y parece que se lograron los objetivos, a tenor de las impresiones positivas de los miembros del grupo. “Hemos puesto temas importantes sobre la mesa que nunca tenemos ocasión de hablar entre los miembros del departamento, como pararnos a reflexionar sobre nuestros errores y comentarlos”, resumía un integrante del equipo.

Las sesiones, que duraron todo el jueves y parte del viernes, fueron una combinación de las diferentes caras que ofrece esta singular empresa dedicada a poner su granito de arena en el bienestar personal del trabajador, y que redunde en una mejora para las empresas.