



## Formaciones para **EMPRESAS**

COMUNICACIÓN EFECTIVA ✓

EQUIPOS COHESIONADOS ✓

BIENESTAR PROFESIONAL ✓

**¡Para equipos de alto rendimiento!**



## ¿QUÉ ES EDUCALM?

Es un programa transformador diseñado para impulsar el desarrollo, el empoderamiento y el bienestar de los equipos de trabajo. Nuestro propósito es acompañar a las organizaciones en el desafío de construir entornos más humanos, colaborativos y comprometidos con su propósito.

Nacemos con el compromiso de promover culturas corporativas más saludables, apostando por una visión transformadora que impacte tanto en las personas como en el entorno profesional. Creemos que el bienestar individual y colectivo es un pilar clave para el rendimiento, la innovación y la sostenibilidad de cualquier empresa.

A través de formaciones de alto impacto, conferencias, cursos y sesiones personalizadas, **EDUCALM** ofrece metodologías prácticas, herramientas diagnósticas y recursos especializados para mejorar la gestión emocional, potenciar la comunicación efectiva y desarrollar un liderazgo más consciente y cercano.

Con un enfoque vivencial, participativo y adaptado a las necesidades de cada organización, **EDUCALM** contribuye a crear entornos laborales más equilibrados, respetuosos y productivos.

Queremos que cada persona dentro de la empresa se sienta valorada, escuchada y protagonista del cambio. Porque solo con equipos conectados, conscientes y comprometidos, es posible construir empresas con propósito.

### Garantizamos:

- **Experiencia** en formaciones de casi 10 años.
- Análisis de **situaciones reales y casos prácticos** actuales.
- **Formaciones a medida**, según las necesidades específicas de la empresa u organización.



**EDUCALM**  
transforma.  
No deja  
indiferente.



## Creadora de EDUCALM y experta en desarrollo personal, bienestar y liderazgo consciente

**CARME BARTOMEU** es la impulsora de **EDUCALM**, un programa que nace de su experiencia vital y profesional al servicio del desarrollo humano y el bienestar en entornos educativos y laborales. Con una sólida trayectoria como coach integral (ACC), bióloga y educadora, Carme combina ciencia, pedagogía y acompañamiento emocional para impulsar cambios profundos y sostenibles en personas y equipos.

A lo largo de casi cuatro décadas acompañando procesos de desarrollo personal y profesional, ha trabajado con personas de todas las edades y contextos, lo que le ha permitido mantenerse siempre cerca de las necesidades reales de quienes buscan crecer y evolucionar. Esa cercanía y compromiso la han llevado a diseñar metodologías que aplica con éxito en entornos corporativos, donde el bienestar, la comunicación y el liderazgo humano son claves para construir equipos más conscientes y cohesionados.

Está certificada en el Modelo Relacional Bridge® y el modelo Sikkhona®, herramientas enfocadas en mejorar la comunicación, la cohesión y la confianza en equipos de trabajo. Además, cuenta con formación en Disciplina Positiva, Mindfulness (MBSR) y es miembro de la International Coaching Federation (ICF).

Autora del libro Soy Capaz, una obra basada en historias reales que reflejan el poder transformador de la confianza y el acompañamiento consciente, Carme lleva una década ofreciendo formaciones, conferencias y sesiones personalizadas con el propósito de acompañar a líderes y equipos hacia un modelo de trabajo más humano, colaborativo y saludable.

*"Quiero compartir contigo las herramientas que me han ayudado a transformar mi vida y mis relaciones profesionales".*



**CURSO**

## **COMUNICA, CONECTA Y COLABORA CON EL MÉTODO BRIDGE®**

**Un programa para descubrir el estilo relacional, mejorar las habilidades comunicativas y construir equipos cohesionados y efectivos.**

Cada persona se comunica, se relaciona y percibe el entorno de forma distinta. En un equipo, estas diferencias pueden generar roces o convertirse en una fortaleza si aprendemos a entendernos mejor.

El Método Bridge® ofrece a sus participantes una mirada práctica y reveladora sobre su estilo relacional. A través del autoconocimiento y estrategias de comunicación conscientes, podrán mejorar sus relaciones laborales, potenciar la colaboración y crear un entorno de trabajo más empático, respetuoso, cohesionado y productivo.

Este curso es tan potente que, al finalizarlo, los participantes serán capaz de:

- Identificar su estilo de comunicación y comprender cómo se relacionan con los demás.
- Tomar conciencia del impacto que generan en otros y en su entorno laboral.
- Aplicar estrategias prácticas para conectar de forma más efectiva con diferentes perfiles personales y profesionales.
- Mejorar su comunicación en situaciones clave: conversaciones cotidianas, reuniones, situaciones de estrés, resolución de conflictos, *feedback*, trabajo en equipo y más.

### **¿Cómo funciona?**

El Bridge® Assessment de estilos relacionales individual se obtiene a partir de un breve cuestionario *online*. Este informe Bridge® permite descubrir el estilo principal y el porcentaje que la persona tiene de cada estilo relacional. Es una gran herramienta de autoconocimiento. El Bridge® Assessment grupal, se obtiene después de tener los informes individuales de cada uno de los integrantes del mismo.

A partir de esta información, se realizan unas dinámicas individuales y grupales para reconocer el estilo comunicativo de los demás y se ofrecen a los participantes estrategias prácticas para comunicarse con eficacia desde cada estilo y con todos los estilos.



Bonificable  
Fundación  
Tripartita



**CURSO**

## **LIDERAZGO, CONFIANZA Y ALTO RENDIMIENTO DE LOS EQUIPOS CON EL MÉTODO SIKKHONA®**

**Un programa diseñado para transformar las dinámicas del equipo, aumentar el liderazgo personal y alcanzar la excelencia grupal**

La confianza, la comunicación profunda y la coordinación efectiva son esenciales para lograr un equipo de alto rendimiento. Sin embargo, ¿cómo mejorar la colaboración y la complicidad cuando existen conversaciones pendientes, información oculta o dinámicas que bloquean el potencial del grupo? El Método Sikkhona® es la herramienta clave para superar esas barreras y llevar al equipo hacia la excelencia colectiva.

Con este curso práctico y vivencial, os proponemos descubrir el Modelo Sikkhona®, creado por Ferran Ramon-Cortés y Alex Galofré del Instituto de Comunicación. Utilizando el test psicométrico basado en este método, analizaremos el estado actual del equipo, identificaremos las dinámicas necesarias para fortalecer la cohesión y ayudaremos a que cada miembro del mismo se empodere para potenciar su liderazgo personal y avanzar hacia el éxito colectivo.

*“La tecnología reinventará los negocios, pero las relaciones humanas seguirán siendo la clave del éxito”.*

**Stephen R Covey.**



Bonificable  
Fundación  
Tripartita



El **Método Sikkhona®** está pensado para cualquier grupo o equipo que desee conocer qué nivel de seguridad psicológica y confianza tienen, y quieran trabajarse como equipo para alcanzar la **excelencia grupal**.

Sikkhona® es un modelo simple, intuitivo y universal, ideal para cualquier tipo de equipo profesional: equipos directivos, comerciales, deportivos, médicos, ONGs, entre otros. Parte de una idea fundamental: un equipo es cualquier grupo de dos o más personas que comparten un propósito común.

Este método permite diagnosticar el estadio de desarrollo del equipo y medir su nivel de seguridad psicológica, entendida como la creencia compartida de que es posible asumir riesgos, expresar ideas, hacer preguntas o reconocer errores sin temor a consecuencias negativas.

El Sikkhona Team Assessment® ofrece una radiografía precisa del equipo en un momento y contexto determinados. A través de un breve cuestionario *online*, cada integrante aporta su percepción sobre el nivel de alineamiento, cohesión y confianza del grupo. Este diagnóstico permite establecer un punto de partida claro y planificar acciones específicas para avanzar.

A partir de los resultados, se aplican dinámicas adaptadas a las necesidades del equipo, con el objetivo de fortalecer sus relaciones y alcanzar la excelencia grupal.

#### **Sikkhona® facilita:**

- Comprender el proceso de evolución del equipo.
- Tomar conciencia del momento actual y de lo que necesita para avanzar.
- Abrir conversaciones clave en un entorno seguro.
- Resolver conflictos y abordar temas complejos con herramientas prácticas.
- Reforzar el liderazgo colectivo y la implicación individual.

#### **Las claves para cultivar la seguridad psicológica, según Amy Edmondson:**

- Fomentar vínculos a través de las tareas cotidianas.
- Normalizar el aprendizaje a partir de los errores.
- Asegurar que todas las personas se sientan escuchadas y reconocidas.
- Promover aportaciones desde la humildad y la apertura.

El curso **Liderazgo, Confianza y Alto Rendimiento de los Equipos con el Método Sikkhona®** ofrece un enfoque integral que combina teoría, diagnóstico visual y dinámicas específicas para transformar las relaciones dentro de los equipos y potenciar su impacto.



**Programa una sesión  
informativa gratuita para  
conocer más sobre este curso**

**SOLICITA AQUÍ**

**CURSO**

## **GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PROFESIONAL**

### **Formación práctica para cuidar a las personas y mejorar el clima laboral**

Un programa diseñado para ofrecer a los equipos herramientas efectivas que les ayuden a gestionar el estrés del día a día, regular sus emociones, organizar mejor su tiempo e incorporar hábitos de autocuidado que favorezcan su bienestar y disponibilidad profesional. Basado en el programa MBSR® (Mindfulness-Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn.

#### **¿Qué aporta esta formación a la organización?**

- Mejora el bienestar general de los equipos.
- Favorece la salud física, mental y emocional de las personas.
- Ayuda a identificar y reducir el estrés en las relaciones laborales.
- Contribuye a crear un clima laboral más amable, colaborativo y sostenible.

#### **¿Qué aprenderán los participantes?**

- Detectar los principales factores de estrés en su entorno laboral y personal, y cómo gestionarlos con eficacia.
- Aplicar estrategias prácticas de prevención y gestión del estrés, basadas en el autocuidado, la relajación y la reducción de la tensión diaria.
- Mejorar la gestión emocional, desarrollando habilidades para regular emociones y responder con equilibrio en momentos de presión.
- Incorporar herramientas de mindfulness y técnicas corporales que favorezcan la atención plena, la calma y la claridad mental.
- Optimizar la gestión del tiempo, organizando tareas y prioridades de manera más eficiente para reducir la sobrecarga y aumentar la productividad.



Bonificable  
Fundación  
Tripartita



## QUIÉNES HAN CONFIADO EN NOSOTROS



## QUIÉNES HAN CONFIADO EN NOSOTROS



CHAMPAGNAT





# EDUCALM

FORMACIONES  
A MEDIDA

RESULTADOS  
GARANTIZADOS

AGENDA UNA REUNIÓN  
PRESENCIAL O VIRTUAL  
**PARA MÁS INFORMACIÓN**

## ¡CONTÁCTANOS!



COACH@CARMEBARTOMEU.COM



639 03 90 57



WWW.EDUCALM.CAT

