



ADN WELLNESS

“Plan de Vuelo”

La ruta más simple y efectiva para integrar Bienestar
Corporativo estratégico dentro de la empresa

www.adnwellness.cl

Qué es el “Plan de Vuelo”



Metodología estratégica que integra bienestar en la empresa de forma simple y sostenible. Mejora energía, motivación y cohesión del equipo mediante actividad física accesible y herramientas prácticas aplicables al día laboral. Sin interrupciones operativas, sin exigencias físicas y sin infraestructura adicional. Resultados visibles con mínima carga administrativa.

Inversión con resultados

Bienestar que mejora rendimiento, clima laboral y compromiso interno

Nuestra Metodología

“Plan de Vuelo”



Despegue

En esta etapa iniciamos el movimiento interno de la empresa. El objetivo es despertar la energía del equipo, mejorar el ánimo y demostrar que el bienestar puede sentirse de inmediato.

- Pausas reactivas (respiración + postura + movilidad)
- Activaciones y juegos breves de energía
- Dinámicas de foco y mindfulness
- Micro rutinas realizables en la oficina.



Ascenso

Aprendizaje práctico y cohesión interna
El equipo adquiere herramientas simples y aplicables para mejorar su bienestar físico y mental, mientras fortalecen identidad y relaciones internas.

- Actividades deportivas grupales
- Talleres prácticos como:
 - Descubre tu Deporte
 - Entrenamiento básico
 - Pérdida de grasa en fácil
 - Suplementación & etiquetas
 - Stretching y movilidad
 - Estrés & energía laboral



Altitud Crucero

Aquí los colaboradores dejan de ser receptores y se vuelven protagonistas del bienestar.
La empresa escucha, participa y co-crea junto a ADN Wellness.

- Mentorías temáticas (nutrición, etiquetado, ejercicio, musculación, organización de hábitos)
- Coaching grupal para acompañar procesos de cambio
- Mini desafíos internos
- Contenido creado a medida según las necesidades detectadas

Esta etapa se construye junto al equipo, generando compromiso real.



Destino

Bienestar instalado como identidad corporativa
En esta última etapa, la empresa ya no “aplica bienestar”: lo vive.

- Consolidación de prácticas y rutinas instaladas
- Celebraciones de logros y avances
- Selecciones deportivas internas consolidadas
- Comunidades activas de bienestar (equipos, grupos y áreas)

Turbulencias

Acompañamiento estratégico en momentos de mayor exigencia
En toda empresa existen periodos donde aumenta la carga laboral, cambian los equipos, surgen tensiones o baja la motivación.

En esta etapa, ADN Wellness actúa como un apoyo activo, entregando contención, motivación y herramientas prácticas para que el equipo no pierda energía ni cohesión. Nuestro rol es ayudar a la empresa a atravesar estos momentos sin retroceder en bienestar, manteniendo la claridad, la disposición y el clima laboral positivo.



embarca@adnwellness.cl