



CENCAHMI

Centro de Capacitación Holístico
para Mandos Intermedios

DOSSIER INSTITUCIONAL

Página 1 de 2

Miércoles de Reset

Pausa inteligente de mitad de semana para mandos intermedios y líderes bajo presión.

Producto ancla y corazón de la
Comunidad de Profesionales de CENCAHMI.



Sesión presencial • 2 horas •
Miércoles 7:00 PM • Gratuito



¿QUÉ ES?

No es un curso, no es un programa y no es un taller. Es un espacio donde se lleva a cabo un ritual de alto impacto a mitad de semana para detener el ritmo operativo, respirar, recargar baterías y recuperar claridad mental, emocional y operativa.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque el mando intermedio siente que el miércoles salva su semana y no llega al viernes quemado. Se propone a media semana, justo cuando todavía se pueden hacer ajustes reales para el resto de la semana.



EL HUB O EL OASIS PARA LOS LÍDERES

Los Miércoles de Reset son un refugio holístico de alto rendimiento. Mezclan lo pedagógico con el apoyo mutuo, con un enfoque humano, integral y mindfulness. Responden a una necesidad que muchas empresas no atienden: la gestión emocional y la toma de decisiones bajo presión.

Valor diferencial

01

Justo a tiempo

Herramientas aplicables mañana a las 8:00 AM.



02

Enfoque humano

Acompaña a la persona, no solo al puesto.



03

Comunidad real

Apoyo mutuo, desahogo y aprendizaje entre pares.



04

Diferenciador competitivo

Un espacio físico y emocional que casi nadie ofrece.



“ Más que una sesión: una pausa estratégica para no llegar roto al viernes. ”



Estructura pedagógica y experiencia

Aprendizaje justo a tiempo para aplicar mañana a las 8:00 AM.



Los mandos intermedios no tienen tiempo para teorías largas. Necesitan herramientas concretas para regular presión, pensar mejor y actuar con claridad en su semana laboral.

1



1. Llegada

Conexión y aterrizaje con café. Empieza a conectarte en el aquí y ahora.

10 min

2



2. Iniciación

Ronda rápida: ¿Cómo va tu semana? Cada quien comparte una victoria, un dolor o bloqueo y una petición de ayuda.

20 min

3



3. Descompresión

Soltar presión y nivelar emociones mediante respiración consciente, meditación guiada, relajación con sonidos, bailoterapia, yoga funcional o musicoterapia.

30 min

4



4. Sabiduría con intención

Herramienta técnica de la semana. Un facilitador o invitado comparte un tema concreto y útil.

15 min

5



5. Networking con propósito

Círculo de retroalimentación grupal, intercambio de ideas y apoyo emocional.

30 min

6



6. Cierre con compromisos accionables

Cada persona comparte una tarea concreta para el resto de la semana.

15 min

Actividades complementarias



Clínica de Casos

Co-mentoring sobre problemas reales del trabajo.



Zona de Silencio y Estrategia

Espacio para planear lejos del ruido operativo.



Muro de las Victorias

Reconocimiento comunitario a logros reales.



Buddy Inter-Empresas

Retroalimentación honesta entre pares de distintos sectores.



Micro-sesiones de Bolsillo

Expertos en temas ultra específicos y útiles.



Podcast o Newsletter

Historias de éxito y fracaso contadas por la comunidad.



Resultado esperado

Que el mando intermedio respire, se ordene, recupere energía y vuelva a liderar con mayor claridad, equilibrio y sentido humano.

