PAUSA DE AUTOCUIDADO Y TALLERES DE BIENESTAR

Actividades de bienestar para empresas en Bogotá

Mafe Morales · Consultora de Belleza Independiente Mary Kay® · Bogotá

Actividades presenciales de autocuidado para equipos de trabajo, realizadas en las instalaciones de la empresa. Yo llevo todos los materiales, los productos y el montaje, y llego 30 minutos antes. **La Pausa de Autocuidado de 45 minutos no tiene costo para la compañía ni para las participantes.**

LOS CUATRO FORMATOS

Formato	Duración	Participantes	Inversión
Pausa de Autocuidado	45 min	10 a 15	**Sin costo**
Taller de automaquillaje	90 min	8 a 15	Cotización
Taller de cuidado de la piel	60 min	10 a 20	Cotización
Actividad de fecha especial	60 a 120 min	15 a 40	Cotización

QUÉ PASA EN LOS 45 MINUTOS

0 – 5	Presentación. Se aclara que ese día no se vende nada.
5 – 20	Grupos de tres: limpieza facial y aplicación.
20 – 35	Cuidado de manos para todo el grupo.
35 – 42	Los tres errores más comunes de la rutina de oficina.
42 – 45	Diagnóstico de piel, detalle de obsequio y cierre.

QUÉ SE LLEVA CADA PARTICIPANTE

- Un mini tratamiento facial y de manos.
- Su **diagnóstico de tipo de piel**: grasa, seca, mixta o sensible.
- Una **guía escrita** con su rutina de mañana y de noche.
- Un detalle de obsequio.

QUÉ NECESITO DE USTEDES

Espacio	Una sala con mesa y sillas. Una sala de juntas funciona perfecto.
Energía	Una toma de corriente cerca de la mesa.
Luz	Natural o luz blanca. La luz amarilla distorsiona el tono de piel.
Tiempo	El bloque acordado, más 30 minutos previos de montaje.
Contacto	Una persona de enlace y la lista de participantes el día anterior.
No se necesita	Proyector, sonido ni insumos de la empresa.

PARA QUÉ FECHAS DEL PLAN ANUAL

- **Día de la Mujer** (8 de marzo) — reservar en enero.
- **Amor y Amistad** — reservar en la primera semana de agosto.
- **Aniversario de la empresa** — 6 semanas antes.
- **Cierre de trimestre o jornada de bienestar** — 3 a 4 semanas antes.

El día de la actividad no se vende nada. Ni catálogo, ni precio, ni pedidos. Es una condición propia y es la razón por la que las empresas repiten. Si alguien del equipo quiere después una asesoría individual, la agenda por su cuenta y fuera del horario laboral.

Una aclaración: esto no es una pausa activa en el sentido del SG-SST. Las pausas activas son rutinas de movilidad con un propósito de prevención del riesgo y deben estar dentro del sistema de gestión de la empresa. Esta es una actividad de **bienestar y clima laboral**, que normalmente se programa con el presupuesto de bienestar. Si necesita que cuente dentro de su SG-SST, conviene validarlo con el asesor de seguridad y salud en el trabajo de la compañía.

Siguiente paso: la propuesta por escrito

Escríbame con el número aproximado de participantes, la zona de la oficina y la fecha que tiene en mente. La propuesta llega en máximo 24 horas hábiles y no genera ningún compromiso.

mafernandamo36@gmail.com · **WhatsApp +57 300 271 0439** · mafemorales.co/bienestar-para-empresas-bogota.html

POR QUÉ MARY KAY

Marca n.º 1 de venta directa de productos de belleza y cuidado personal en el mundo, por cuarto año consecutivo.[1] · Marca n.º 1 de maquillaje facial en América Latina.[2] · Marca n.º 1 de productos labiales en América Latina.[2] · Marca n.º 1 de cosméticos de color en México.[2] · Marca n.º 1 de cosméticos para la piel y el color en México.[2]

[1] Fuente: Euromonitor International Limited; Beauty and Personal Care, edición 2026; ventas en valor al RSP; datos de 2025. [2] Fuente: Euromonitor International Limited; Beauty and Personal Care, edición 2025; ventas en valor al RSP; datos de 2024.

Mafe Morales es Consultora de Belleza Independiente Mary Kay® y no es empleada ni representante de Mary Kay Inc. ni de Mary Kay Colombia. Mary Kay® es una marca registrada de Mary Kay Inc. Las actividades descritas son de bienestar y clima laboral, no constituyen consejo médico ni dermatológico y no sustituyen las obligaciones de la empresa en materia de seguridad y salud en el trabajo.