

¡Cuestiona la ecuación que rige tu vida!

Un mapa para encontrar el camino hacia el bienestar personal

Duración

2 días intensivos

¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



Que los empleados gestionen su estrés y ansiedad, puedan tomar mejores decisiones estando más lúcidos, generen menos conflictos y contribuyan a un clima de armonía con sus compañeros y sus clientes es una ventaja competitiva.

El factor diferenciador es el capital humano.

¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



INTRODUCCIÓN

No hay fórmulas mágicas para definir una hoja de ruta, porque hay muchas formas de llegar, decenas de rutas que nos llevan por el rumbo correcto. Cada individuo debe encontrar el camino que dé respuesta a las preguntas existenciales que acompañan a todo ser humano: Quién soy, A dónde voy y Con quién. Preguntas que habrá que responder una a una si es que se pretende enfrentar aquel desafío de Carl Rogers que llamaba "el proceso de convertirse en persona".

Todo esto es motivo de este curso donde fusionamos de forma práctica e innovadora, técnicas y herramientas de psicoterapia, coaching y control del cuerpo.



¡Cuestionate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



NUESTRA PROPUESTA

1. La alegoría del carruaje. ¿Quién soy? Nuestro primer desafío es descubrir quién soy. El encuentro con uno mismo. El trabajo de aprender a No Dependier.
 - Mi escudo heredado/aprendido: ¿De dónde vengo? ¿Qué es lo más importante para mí que me ha transmitido mi entorno? Visualización del niño interior. ¿Cómo le cuido? Visualización ¿Cómo podría cuidarle más? La parte emocional, corporal y mental. Dinámica música. Dinámica los cuatro acuerdos. Dinámicas los cuatro puntos básicos de mi cuerpo. Dinámica halagos/cumplidos
 - Mi árbol: dinámica, dibujar el propio árbol, el que les representa teniendo en cuenta que las raíces representan las cualidades, las ramas las capacidades y los frutos/flores los logros de mi vida.
 - La rueda de mi vida. Dinámica, ¿cuáles son las áreas más importantes para mí en la vida? ¿cómo siento que están?



¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



NUESTRA PROPUESTA

2. ¿A dónde voy? El segundo desafío es decidir a dónde voy. La búsqueda de plenitud y de sentido. Encontrar el propósito de nuestra vida.
 - Nuestro rumbo. El optimismo. Las expectativas. Las frustraciones. Las emociones inútiles que no nos dejan avanzar, la culpabilidad y las preocupaciones.
 - Dinámica: representar a través de un Collage mi "Estado actual" y mi "Estado deseado". ¿Qué puedo hacer para acercarme al estado deseado? ¿Cómo lo vas a hacer? ¿Qué necesitas?
3. ¿Con quién voy? El tercer desafío es elegir con quién.
 - La pérdida. El vínculo. El desengaño.

¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



OBJETIVOS

- Cuidar la salud mental y emocional de las personas de la empresa para potenciar su motivación, su compromiso y su rendimiento.
- Lograr un mayor bienestar personal y en consecuencia, mejorar la satisfacción laboral.
- Mayor creatividad y lucidez en la toma de decisiones.
- Facilitar recursos y herramientas a las personas que les ayude a gestionar las situaciones de conflicto o estresantes de manera más adecuada.
- Contribuir a una mejora del ambiente laboral.



¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!
Encuentra el camino hacia el bienestar



METODOLOGÍA

Nuestra metodología consiste en una formación presencial, eminentemente práctica, tanto para la apertura de la mente a esta nueva realidad como para el aprendizaje de las rutinas de relajación hasta convertirlas en una práctica rápida, sencilla y eficaz.



¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



DIRIGIDO A

Este programa práctico es extensible, dados sus beneficios, a toda la línea jerárquica dentro de una empresa, siendo decisión de ésta si quiere comenzar por un determinado perfil o nivel de estructura.

Recomendable a puestos de presión emocional como Directivos y Mandos intermedios, así como a personal de contacto sometido a presión como "comerciales, atención al Cliente" por su alto carácter relacional con otras personas.



¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



PROGRAMACIÓN

- Inmersión de 2 días dedicados a la persona en un entorno acogedor en el que desarrollar las dinámicas previstas.
- Compartiremos momentos lúdicos tomando un "coffee" y "comida".
- En la modalidad In Company nos ajustamos a las necesidades de cada empresa

NOTA: Si este potente programa le parece de interés para su desarrollo personal o el desarrollo de su EQUIPO, no lo dude, llámenos sin compromiso.

