

# ¡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.*

# ¡Cuestionate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



## INTRODUCCIÓN

Proponemos una **nueva experiencia** personal a través de este **Taller Vivencial** en el que nos podremos expresar y compartir con total **libertad** lo que cada uno quiera, desee y necesite. Realizaremos **prácticas individuales** con las que ir definiendo nuestro **mapa** personal realizando un **viaje hacia nuestro interior**, que nos marcará un camino sobre el que definir hacia **dónde vamos**.

Todos tenemos presente que **la vida es una consecución de situaciones, vivencias, experiencias, fracasos y éxitos**, que van conformando un resultado. A veces, **este resultado se manifiesta de manera adversa** para nosotros, que, como **gota malaya**, va dañando nuestros valores, nuestras creencias, nuestro verdadero YO, **manifiestas** como estrés, ansiedad o depresión.

**Cuestiona la ecuación que rige tu vida** es un título sugerente, con el que descubriréis algunos aspectos de vosotros mismos que os ayuden a crecer como persona y como profesional. Buscar **¡Tu Mejor Versión!**



# ¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



## NUESTRA PROPUESTA

1. ¿Quién soy? La alegoría del carruaje. 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. Dinámicas los cuatro puntos básicos de mi cuerpo. 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. Los cuatro acuerdos poderosos con los que Miguel Ruiz nos hará cambiar nuestro marco del "Quién soy". Qué son y como interactúan entre ellos. Ejemplos. Dinámicas en aula. 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?



# ¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



## NUESTRA PROPUESTA

3. ¿Con quién voy? El tercer desafío es elegir con quién. Tú eres dueño de tu vida, eliges tu propio camino. No eches la culpa a nadie, tú eres el responsable único de tus decisiones. Los vínculos en las relaciones interpersonales, personales (familiares y amistades) y profesionales ¿Qué personas quiero que estén a mi lado? Personas tóxicas y personas vitamina. ¿Qué me gustaría agradecerles? La ecuación que rige tu vida. Conocerme. Comprenderme. Aceptarme. Tu Mejor Versión, TMV. Marian Rojas plasma en una ecuación lo que para ella sería la ecuación que rige tu vida (TMV).



# ¡Cuestiónate la ecuación que rige tu vida!

Encuentra el camino hacia el bienestar



## OBJETIVOS

- Cuidar la salud 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 el ambiente y la satisfacción laboral.
- Facilitar recursos y herramientas a las personas que les ayude a gestionar las situaciones de conflicto o estresantes de manera más adecuada.
- Descubrir tu fuerza interior -autoconocimiento- dotándote de confianza y seguridad en sí mismo.
- Trasladar el argumento vital, el del poder y las capacidades del ser humano, para desenvolverse en la vida, optimista y lleno de motivación.



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



## METODOLOGÍA

Nuestra metodología consiste en una formación vivencial, eminentemente práctica, para el aprendizaje. Todo esto es motivo de este Taller vivencial en el que fusionamos de forma práctica e innovadora, técnicas y herramientas de psicoterapia, coaching y control del cuerpo.

## DIRIGIDO A

Este programa práctico es extensible, dados sus grandes beneficios, a toda la estructura dentro de la empresa, recomendable para los puestos **Directivos** y **Mandos Intermedios**, así como, al personal de contacto como "**Comerciales**, **Atención al Cliente**" por su alto carácter relacional y emocional 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 TALLER VIVENCIAL le parece de interés para su desarrollo personal o el desarrollo de su EQUIPO, no lo dude, llámenos sin compromiso para ampliar cualquier información adicional..*

