

FELICIDAD Y AUTOMOTIVACIÓN PARA AFRONTAR NUEVOS RETOS



Presentación

Una “Metodología de felicidad” adaptada para las empresas en tiempos de cambio que logra entornos y equipos resilientes, amenos y dinámicos.

El activo empresarial más importante es el capital humano. Cuidarlo, protegerlo y crear un clima y ambiente favorables de colaboración, compañerismo y participación es el reto a lograr para ganar el futuro.

Una persona comprometida consigo misma lo está también con su trabajo y logra unos resultados laborales medibles superiores a los que lograría esa misma persona no comprometida.

Cuando las empresas se enfocan y orientan a la felicidad y al compromiso de su gente, la productividad de ésta se incrementa entre un 30 y un 35%. También mejora la salud y disminuye el estrés.

A cada uno de nosotros/as, cuando nacemos, se nos da un bloque de piedra, un martillo y un cincel. Unos deciden hacer un muro, otros un escalón.

Las personas felices lo son porque están en (y con) la vida, tal cual sucede. No se extravían en opiniones o juicios acerca de cómo deberían de ser las cosas y cómo tendría que ser uno/a mismo/a. No es que no sientan dolor. Pueden sentirlo, como el resto de personas, pero la diferencia es que no crean sufrimiento a partir de él. Solo tú puedes elegir tu calidad de vida y una actitud mental positiva y constructiva. No podemos elegir nuestras circunstancias, pero sí nuestra respuesta a esas circunstancias que nos vienen dadas. No somos responsables de lo que otras personas hagan o digan, pero sí somos responsables de nuestros sentimientos.

Dirigido a

- Todo el equipo humano de las empresas orientado a tener plantillas más felices, más productivas.

Objetivos

- Desarrollar nuestro instinto de felicidad en el trabajo:
- Transformar los límites en orillas. Los evasores de la felicidad.
- Hacer todo lo que podamos hacer es todo lo que tenemos que hacer. Superando las excusas, las quejas y las culpas.
- Transformar la ansiedad y el estrés en acción.
- Adquirir habilidades para forjar un comportamiento vital positivo, pese a las circunstancias externas.
- Crear y fomentar un buen ambiente laboral, de cordialidad, compañerismo, respeto y tolerancia, otorgando a los y las participantes las herramientas necesarias para superar conflictos o evitarlos antes de que ocurran.

Contenidos

1. 6 claves para ser feliz según la Universidad de Harvard.
2. Cualidades de la felicidad y creencias irracionales que nos alejan de ella.
3. Estrategias para desarrollar un “optimismo creativo” en el trabajo.
4. ¿Cómo superar los 4 miedos básicos?
5. Principios, técnicas y habilidades para superar conflictos y lograr acuerdos, respetando sentimientos.
6. Resiliencia y fuerza interior.
7. ¿Cómo crear nuevos circuitos neuronales que transformen nuestro pensamiento y nuestra vida?: Aprender a pensar como nunca pensé y a hacer lo que nunca hice, para lograr lo que nunca logré.

BIMODAL: Presencial o por AULA VIRTUAL

Modalidad

- De **4 horas**
- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

La formación Bimodal se imparte **presencial en un aula de BAI** y con conexión por **Aula Virtual**, para que cada participante escoja la opción que le resulte más adecuada.

Metodología	Metodología personal, basada en emociones que permiten vivir experiencias dirigidas al desarrollo de habilidades concretas. El curso incluye: • Conferencias de Felicidad en el trabajo, la nueva productividad. • Dinámicas participativas individuales y en equipo, adaptadas al entorno y al contexto. • Videos. • Teatrillos. • Debates, reflexiones y preguntas. • Storytelling, cuento-relato de cierre. Son importantes los datos, pero nuestra mente asimila mejor la narrativa “La reina murió y el rey murió” es un dato. “La reina murió y el rey murió con el corazón roto” es una historia. James Heckman, Premio Nobel de Economía en 2000, afirma que “La inversión en educación emocional redundará en una mejora de la calidad y la productividad de los recursos humanos de un país”.
Fecha	11 de mayo de 2023 de 10 a 14h.

El formador

Germán González

Desde hace más de 22 años Formador empresarial independiente, Conferenciante profesional, Orador motivacional y Escritor.

Postgrado en Liderazgo y Gestión Emocional, ha sido director general de tres empresas (de turismo, de marketing y de formación; ha sido ponente invitado en el Instituto Cervantes y en variedad de Universidades y escuelas de negocios.

Entre sus clientes se encuentran más de 600 Empresas y Organismos de prácticamente todos los sectores. Experto en asesoramiento personalizado y privado a cargos empresarios, directivos, políticos, deportistas, estudiantes y particulares en temas relacionados con Comunicación, Oratoria, Autoimagen y Cambio.

Creador de 26 programas formativos propios de Motivación y Liderazgo y coautor de 7 libros, siendo los últimos "Hazlo por ti", "El narrador de emociones" y "La felicidad viene a cuento" (abril 2019).

Colabora en prensa y radio.



PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **100 €/participante** (25 €/h/participante), que incluye el acceso al curso por Aula Virtual y la documentación.

Tercer participante y siguientes 50% de descuento.

Este curso es bonificable ante Fundae. Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

NOTA: este curso está exento de IVA.