



Gestión de la Felicidad

Objetivo

¿Eres Feliz?, es sin duda una de las preguntas más importantes y vitales para la persona humana, nuestro tiempo lo exige aún más, ser feliz es un imperativo en medio del sinnúmero de estímulos que nos propone la era digital, el estrés propio del trabajo (que siempre tendremos, pero lo clave es saber manejar), compatibilizar en unidad de vida nuestros diversos roles: empresario, directivo, colaborador, esposo, hijo, amigo, etc. Este magnífico curso, nos ayudará a descubrir cómo ser feliz según la ciencia, teniendo en cuenta el enfoque de la Psicología Positiva. Permite implementar hábitos más productivos y eficientes para alcanzar un estado de bienestar sostenible.



Profesora: Lizette Perea

Psicóloga de profesión.

Master en Educación con mención en Docencia e Investigación y Candidata a Doctor en Psicología por la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH), una de las más prestigiosas universidades en Ciencias de la Salud en el Perú y LATAM.

Con amplia experiencia docente en prestigiosas universidades y colaboradora en la International Federation for Family Development (IFFD), Institución reconocida por UNICEF, cuyo espíritu es “padres ayudando a otros padres a ser mejores”.

Metodología

- El curso es **100% Online**, con clases presenciales virtuales (síncronas).
- El curso dura **ocho semanas**, una sesión por semana, teniendo la oportunidad de estar en tiempo real en **contacto directo con el profesor**.
- Contacto con el profesor mediante el uso del **foro**.
- Discusión de **casos**.






Competencias Adquiridas y beneficios del Curso

Competencias Adquiridas y Beneficios de llevar el curso:

- Nuestros alumnos, conocerán la naturaleza científica de la felicidad, descartando mitos y aprendiendo hábitos y actividades para lograr una felicidad sostenible.
- Conocerán un enfoque basado en la psicología positiva, que permitirá enfrentarse a las diferentes circunstancias en el trabajo, la familia y en general a las diversas situaciones que plantea la vida.
- Aprenderán el camino para lograr la felicidad y transformar positivamente la visión que se tiene de la propia vida.


Dirigido a:



Orientado en general a todo profesional que busca aumentar la eficacia y eficiencia de su trabajo, basado en un auténtico sentido de bienestar.



Dirigido también a profesionales que trabajan en áreas de personal y RRHH, que busquen lograr equipos comprometidos de manera sostenible con la organización.



Ideal para aquellos que buscan conocer herramientas que les permitan ser felices en la vida laboral y personal.

Modulos Temáticos

1

Comprendiendo la Felicidad

Conocer la naturaleza y fundamento científico de la felicidad. Así como, profundizar en la importancia de la felicidad como objetivo de vida.

2

Valor de referencia y actividad deliberada

Destacar el desarrollo de la voluntad como clave para una felicidad sostenible. Además de conocer el papel de la genética como valor de referencia de la felicidad.

3

Los límites de las circunstancias de la vida

Comprender que las diversas circunstancias de la vida no son un determinante de la felicidad.

4

Gratitud y Optimismo

Conocer herramientas prácticas para expresar gratitud y cultivar el optimismo que favorezcan la felicidad sostenible.

5

Invertir en contactos sociales

Revalorar el papel de las relaciones sociales como un factor relevante en el desarrollo de la felicidad. Así mismo, aprender técnicas efectivas y afectivas para promover relaciones sociales positivas.

6

La felicidad Aquí y Ahora

Reconocer la importancia de la actividad física, la alimentación y el cuidado del alma. De esta manera, descubrir que la acción con pasión, contribuye al desarrollo de emociones positivas.

7

Proyecto de vida

Establecer objetivos concretos y reales que contribuyan a incrementar el nivel de felicidad; así como, estrategias eficaces para confrontar los retos personales.

8

¿Se puede ser más feliz?

Descubrir las verdaderas claves de la propia felicidad, que es siempre sostenible, a través de la aplicación de diversas actividades que promuevan su felicidad.



Certificados en ISO 9001 (Sistema de Gestión de Calidad) y en ISO 21001 (Sistema de Gestión de Calidad en Instituciones Educativas).

Comunícate por WhatsApp

 940406596

www.epiberoamerica.net