Inteligencia Positiva

30 horas en fines de semana
3 expertos

Organizan

ātman teambuilding creations

conmac CONSULTORES EN ORGANIZACIÓN Y PERSONAS

Colaboran

AVANT Associació d´Empreses Innovadores Valencianes

edipe COMUNITAT VALENCIANA

¿Cuándo?

Viernes 5h +sábado 5h
- 25-26 Feb
- 4-5 Marzo
- 11-12 Marzo

Programa

3 talleres de 10horas
85€/taller
230€ programa completo
(posibilidad de asistir a módulos sueltos)

Inscripciones e Información

rraya@conmac.es

Telf.: 96 344 13 25

Inteligencia Positiva. Módulo I

De la experiencia a la experiencia óptima

Estrategias de Psicología Positiva

El programa ayuda a identificar cuáles son las estrategias que, en nuestros respectivos entornos, nos permiten mantener un adecuado nivel de bienestar psicológico. Saber disfrutar en el trabajo es un arte que nos ayuda a mejorar nuestra creatividad, nuestra capacidad para tomar decisiones, nuestras relaciones con los demás y nuestro optimismo. Pero cuando disfrutamos, crecemos como personas y salimos fortalecidos del debate continuo con nuestras circunstancias. En definitiva, aprender a mantenernos a flote, aprender a navegar y aprender a poner rumbo a nuestras metas.

Qué perseguimos?

- Identificar buenas prácticas a la hora de crear entornos creativos
- Descubrir cuál es el proceso que nos permite alcanzar nuestras metas… y disfrutar del camino.
- Responder a la pregunta “para qué” y encontrar el sentido de nuestro trabajo.
- Entrenarnos en el desarrollo del optimismo.
- Entrenar nuestra capacidad de resiliencia en situaciones de cambio o incertidumbre

Contenidos

El programa se desarrolla en dos sesiones de 5 horas y consta de las siguientes fases:

- Diagnostico los tres niveles de bienestar psicológico.
- Desarrollo de actividades de psicología positiva.
- Análisis de los resultados a través de la metodología del coaching
- Establecimiento de un plan de mejora personal.

Destacables

El programa se desarrolla en instalaciones externas. La ejecución corre a cargo de especialistas en psicología positiva en diferentes sectores y áreas funcionales. Taller impartido por:
Julián Pelacho López, Coach ejecutivo y de equipo acreditado por AECOP. Consultor especializado en gestión del cambio organizativo y personal. Diplomado en Educación y Sociología. Colaborador habitual de Humor Positivo en publicaciones, jornadas de difusión, talleres y outdoor training para el desarrollo de la Inteligencia Positiva

Inteligencia Positiva. Módulo II

Rie – Vitalizando tu Vida y tu Trabajo (Jugando a Reír)

El expertizaje (expe-ríen-cia+aprendizaje) del taller se realizará mediante dinámicas de grupo, aplicando técnicas de Ludoterapia, Musicoterapia y Risoterapia para hacer que los asistentes tengan una participación interactiva y vivencial. Los participantes, no necesitarán ni bolígrafo ni papel para asistir al taller ya que al final de la acción formativa recibirán un manual de aplicación emocional para" RIE – VITALIZAR SU VIDA Y SU TRABAJO".

Qué perseguimos?

Alcanzar un espacio para "Amor-nizarse" y "Humor-nizarse" a través de la correcta armonía entre el amor y el humor, creando espacios para que el cuerpo, la mente y el alma se permitan jugar, divertirse y poder "rie – lacionarse" de manera equilibrada con todos y con todo: personal, inter personal, profesional y vocacional.

Contenidos

En busca de la risa perdida.

- Ejercicios para "despertar la risa interior"
- Espacio para la "Rie-flexión" y el "Rien – cuentro"
- Ejercicios para "Jugar alegremente a reír".
- "Plena – rio" de "expe – rien – cias"
- Cómo divertirse con humor.
- La Risoteca: Otro modo de ver y vivir la vida.
- "Plena – rio" de "expe – rien – cias".

Destacables

El programa se desarrolla en instalaciones externas. La ejecución corre a cargo de especialistas en psicología positiva en diferentes sectores y áreas funcionales. Taller impartido por
José Vicente Soldevila Puchol,Psicólogo del Trabajo por la Universidad de Deusto, consultor de Dirección, Terapeuta en Relaciones Humanas y Diplomado en Terapia y Dinámica de la Risa. Psicoalegrólogo (Laughter Coach) titulado por Annette Goodheart`s school en Copenhague (Dinamarca). Teacher Certificado en Yoga de la Risa por Dr. Kataria`s School Of Laughter Yoga en Bombay (India).

Inteligencia Positiva. Módulo III

Al encuentro del cuerpo emocional

Ese otro yo que tanto descuido

En este último bloque haremos un recorrido vivencial por la respiración, gesto, movimiento, voz y mente para ir limpiando de “sociedad” lo que naturalmente desde niños hemos tenido: imaginación, sentidos abiertos, emociones a flor de piel, ritmo, armonía, cercanía, curiosidad…

Qué perseguimos?

El objetivo de estos dos días es acercarnos a estas sensaciones, acariciarlas, reconocerlas y sentir que sin ahí. Una vez que las hayamos tocado nos será más fácil volver a ellas cuando las necesitemos.

¿Las encontraremos?

Contenidos

-Respiración interna y respiración con el medio. Ritmo.
-Ruptura del cuerpo moderno.
-ITV corporal.
-Hacer sin hacer. La presencia.
-Estudio del gesto.
-La voz. Altavoz del alma.
-Evaluación y preguntas.
-La imaginación. El fin de la secuencia.
-Improvisación desde la música.
-improvisación desde el trazo.
-match de improvisación.

Destacables

El programa se desarrolla en instalaciones externas. La ejecución corre a cargo de especialistas en psicología positiva en diferentes sectores y áreas funcionales. Taller impartido por
Victor Aleixandre. Director de Viviendo del cuento teatro S.L y director de programas de ATMAN. Director, guionista y actor para eventos nacionales e internacionales y publicidad. Profesor de distintos Marters de Talento, Recursos humanos y Pymes para las Universidades de Valencia y Alicante. Diplomado en magisterio y Profesor de la escuela de Animadores de tiempo libre.