



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



**Para ser más felices hemos de vivir
plenamente el presente y saborearlo,
Lo mismo podemos hacer con nuestras
experiencias pasadas y las que
esperamos en el futuro.**





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

01

SER FELIZ: CÓMO ALCANZAR LA FELICIDAD

20

5 PASOS PARA SER UN GERENTE DE FELICIDAD EN TU TRABAJO

19

EL SALARIO EMOCIONAL Y CÓMO AYUDA EN LA FELICIDAD LABORAL

18

LA FELICIDAD COMO CLAVE DEL LIDERAZGO

17

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 13: Aprender a perdonar

16

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 12: Fluir más en la vida diaria

02

LA CONCIENCIA ES LA CLAVE DE LA FELICIDAD: ¿CÓMO PUEDES SER MÁS CONSCIENTE EN TU DÍA A DÍA?



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

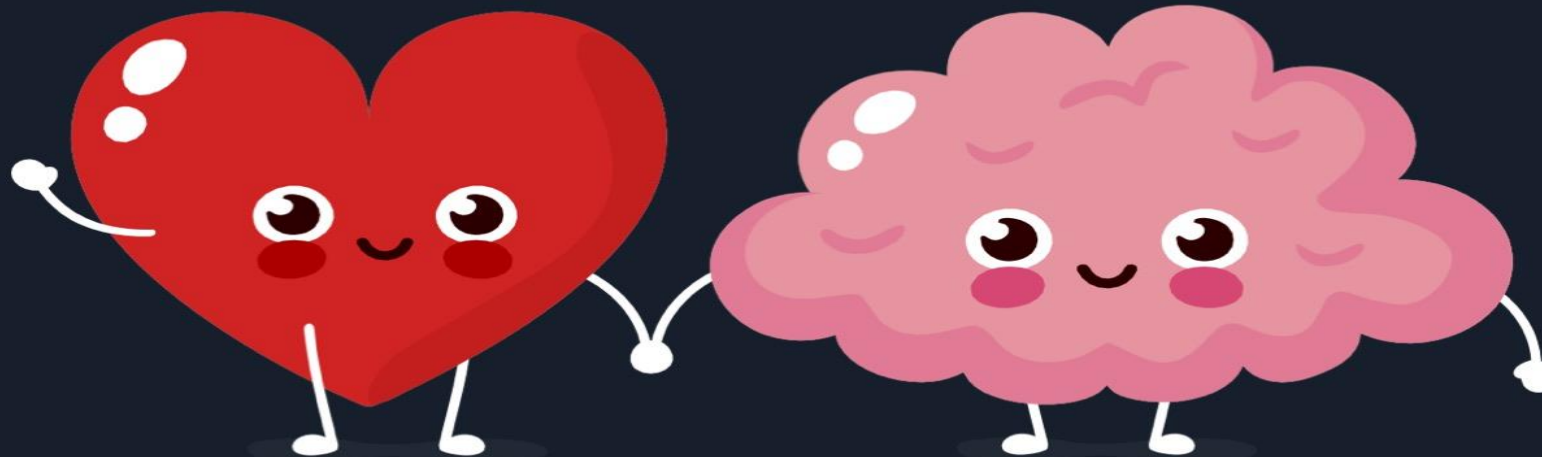
15

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 11: Desarrollar la inteligencia espiritual

03

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN PARA ALCANZAR LA FELICIDAD



14

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 10: Ejercer la generosidad y amabilidad

04

5 EJERCICIOS MINDFULNESS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

13

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 9: Practicar la meditación plena

05

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 1: Dar las Gracias (Ser Agradecido)

12

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 8: Evitar la rumiación y la comparación social

RUTA DE CONOCIMIENTO

06

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 2: Cultivar el optimismo

11

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales

07

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 3: Saborear lo bueno de la vida

08

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 4: Realizar actividad física

09

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 5: Contar con estrategias para afrontar dificultades

10

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 6: Comprometerse con objetivos

TABLA DE CONTENIDOS



Felicidad



Definición



Tres tipos de Felicidad



Felicidad ó Exito



Diferencia



Que puedo para hacer feliz



Conductas para aumentar nuestras emociones positivas





OBJETIVO GENERAL

Acercar la felicidad a los participantes como una decisión individual y con características únicas. Al finalizar el taller los participantes **serán capaces de identificar la importancia de la felicidad en su vida, y aplicar estrategias** que le ayudarán a alcanzarla y mantenerla.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Alcanzar unos patrones de pensamiento y de comportamiento que tienen las personas que son felices.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Conseguir que sean capaces de elegir personalmente las estrategias efectivas que lleven a ser feliz.

QUÉ ES LA FELICIDAD



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



QUÉ ES LA FELICIDAD

- La felicidad es un estado subjetivo, cada persona la experimenta de una manera distinta.
- La felicidad puede estar provocada por diferentes cosas o situaciones, dependiendo del significado que cada persona le confiera a estas.
- La felicidad puede ser un estado duradero, pero también puede caducar.

La felicidad no es una meta, sino un camino a recorrer.
Trabajar por ser cada día un poco más felices está en nuestras manos.



Tres tipos de Felicidad

- ☺ La felicidad **hedonista**.
- ☺ La felicidad **que sentimos** cuando estamos poniendo en marcha **nuestras capacidades, comprometidos en una tarea que nos absorbe**.
- ☺ La felicidad **de hacer algo que da sentido a nuestra vida**.



¿Felicidad o éxito?

Si deseas hallar la plenitud, desliga la felicidad del éxito. Mereces ser feliz, ya, aquí y ahora. No tienes que demostrar nada, no hay una lista de obligaciones que te hagan merecedor, lo eres desde que naciste. Créetelo.




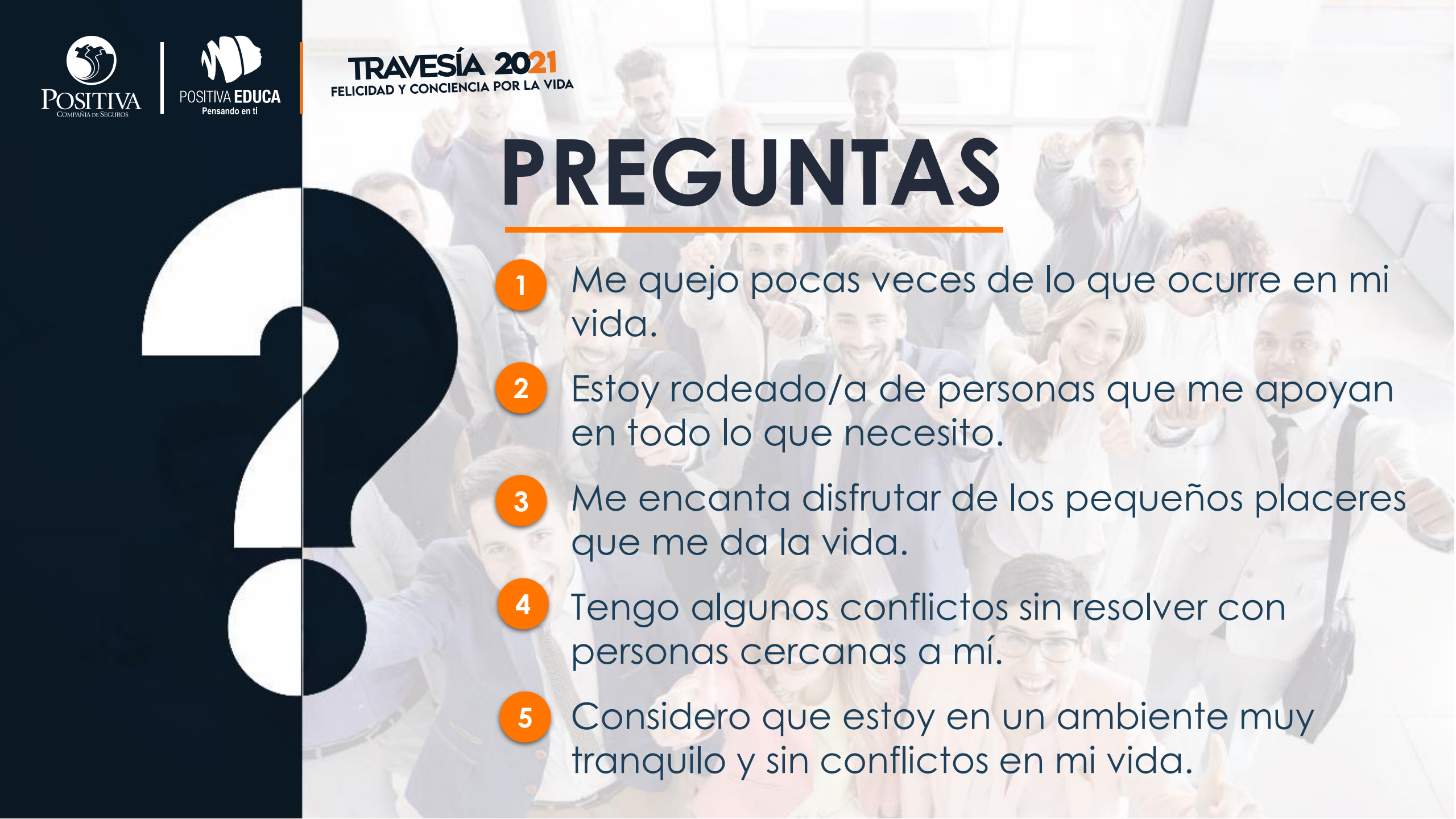
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

TEST

Cómo saber si soy feliz



PREGUNTAS

- 
- 
- 1 Me quejo pocas veces de lo que ocurre en mi vida.
 - 2 Estoy rodeado/a de personas que me apoyan en todo lo que necesito.
 - 3 Me encanta disfrutar de los pequeños placeres que me da la vida.
 - 4 Tengo algunos conflictos sin resolver con personas cercanas a mí.
 - 5 Considero que estoy en un ambiente muy tranquilo y sin conflictos en mi vida.

Qué puedo hacer para ser feliz

- 😊 **Estar activo** y ocupado.
- 😊 **Emplear más tiempo** en actividades sociales.
- 😊 **Ser productivo** en un trabajo que tenga sentido para nosotros.
- 😊 Ser **organizado y planificar** las cosas.
- 😊 **Parar la preocupación** excesiva.
- 😊 **No tener muchas expectativas** ni aspiraciones.
- 😊 Desarrollar una **forma de pensar positiva y optimista**



Qué puedo hacer para ser feliz

- ☺ **Vivir** el presente
- ☺ Trabajar para conseguir una **personalidad saludable**.
- ☺ **Fomentar una personalidad** social y extrovertida.
- ☺ **Ser nosotros mismos**, es decir, elegir lo que hacemos y actuar de acuerdo con nuestros pensamientos y sentimientos.
- ☺ **Tener pocos sentimientos negativos** y problemas.
- ☺ Las **relaciones íntimas son la mejor fuente de felicidad**, con diferencia.
- ☺ **Valorar** la felicidad.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



Ámate tanto que no te quede más remedio que ser feliz. Que cada vez que vayas a seguir un camino impuesto, te duela tanto traicionarte que vuelvas a

recordar tus deseos.



BIBLIOGRAFIA

- 1 La Auténtica Felicidad. (Martin Seligman)
- 2 Psicología Positiva. (Kate Hefferon & Ilona Boniwell)
- 3 La Trampa de la Felicidad (Russ Harris)
- 4 Tropezar con la felicidad (Daniel Gilbert)



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



PREGUNTAS





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

Link evaluación





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

CONSULTA

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

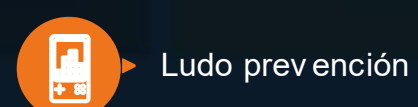
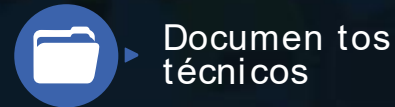
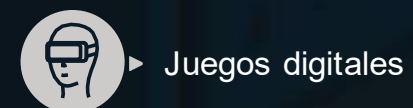
www.positivatravesia.co

+1.000 Acciones educativas

- ✓ Cursos
- ✓ Seminarios
- ✓ Workshop
- ✓ Talleres
- ✓ Simposios
- ✓ Paneles
- ✓ Congresos
- ✓ Lanzamientos
- ✓ Coloquios



RECUERDA QUE POSITIVA — TIENE PARA TI —





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

PLAN NACIONAL DE EDUCACIÓN

Positiva Educa

SENTIR
SONREIR
CAMINAR
RESPIRAR
FELICIDAD
ENAMORARSE
APRENDER
SOÑAR
ALCANZAR
HABLAR
FELIZ
DESPERTAR
AGRADECER
FAMILIA





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



CORRER
SONREIR
DESPERTAR
COMER
CAMINAR
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
SOLIDARIDAD
ENSEÑAR
ALEGRE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda