



POSITIVA
COMPANÍA 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



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



TRAVESÍA 2021
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

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Cultivando el Optimismo



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Un ser humano optimista no se amilana ante los problemas, frente a ellos se muestra creativo, lleno de energía positiva y de buena vibra.

”

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

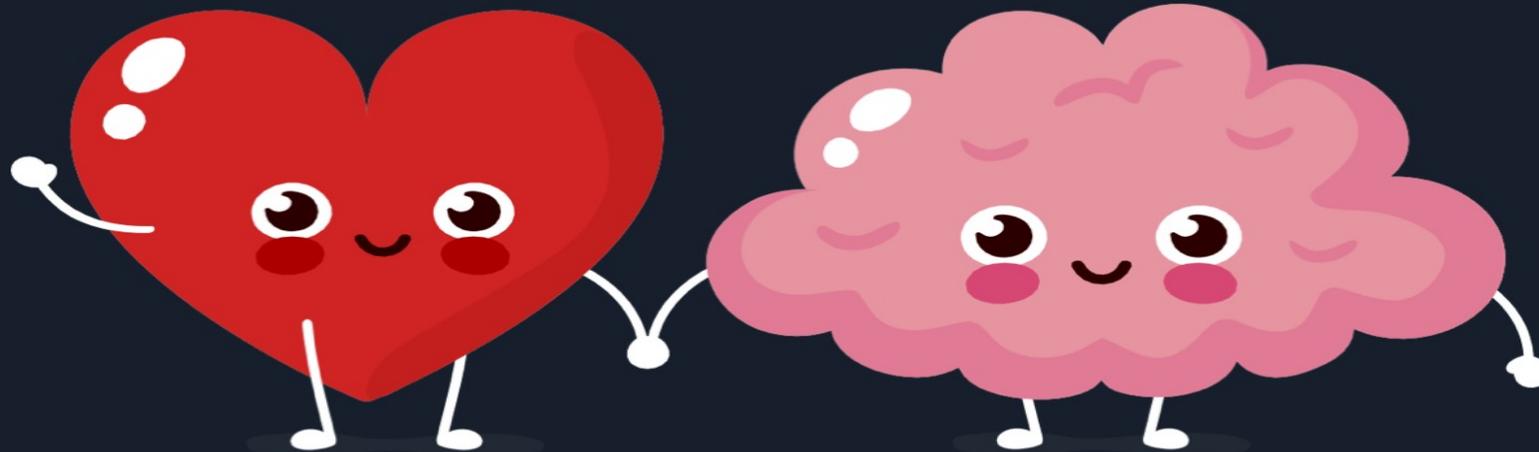
15

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

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

11

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Actividad 7: Cultivar las relaciones sociales

TABLA DE CONTENIDOS

Optimismo

-  Definición
-  Cómo cultivarlo

El Pesimista vs El Optimista

-  Diferencias
-  Actitud

Optimismo y Entusiasmo

-  Ventajas
-  Recomendaciones

OBJETIVO GENERAL



Adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para **aumentar nuestro optimismo**, el cual nos permita afrontar el estrés, e **incrementar nuestro bienestar psicológico y satisfacción con nuestra vida cotidiana**.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer los
beneficios del
optimismo

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Comprender que
podemos enfocar
nuestra vida desde
una perspectiva
optimista o desde
una perspectiva
pesimista.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

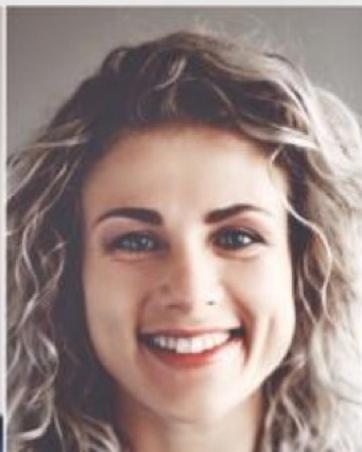
Aprender técnicas y
desarrollar
habilidades y
destrezas para
aumentar nuestro
optimismo



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





¿Qué es el
Optimismo?



Es un estado de ánimo que provee fortaleza y autoconfianza, que nos inspira a luchar y a tener la seguridad de que podemos lograr lo que nos proponemos.

¿Cómo cultivar el optimismo?



¿Eres Optimista ó Eres Pesimista?

	DESCRIBE LAS COSAS BUENAS COMO	DESCRIBE LAS COSAS MALAS COMO
LA PERSONA OPTIMISTA	<p>DURADERAS (va a seguir siendo así).</p> <p>INTERNAS (yo influí para que sucediera).</p> <p>EXTENSIVAS (me va a ir bien en otras cosas también).</p>	<p>PASAJERAS (va a durar poco).</p> <p>EXTERNAS (hay causas fuera de mi control que hicieron que esto sucediera).</p> <p>LIMITADAS (fue solo por esta vez).</p>
LA PERSONA PESIMISTA	<p>PASAJERAS (va a durar poco).</p> <p>EXTERNAS (hay causas fuera de mi control que hicieron que esto sucediera).</p> <p>LIMITADAS (fue solo por esta vez).</p>	<p>DURADERAS (va a seguir siendo así).</p> <p>INTERNAS (yo influí para que sucediera).</p> <p>EXTENSIVAS (me va a ir bien en otras cosas también).</p>

¿Cómo cultivar el optimismo?



Optimismo ante la adversidad

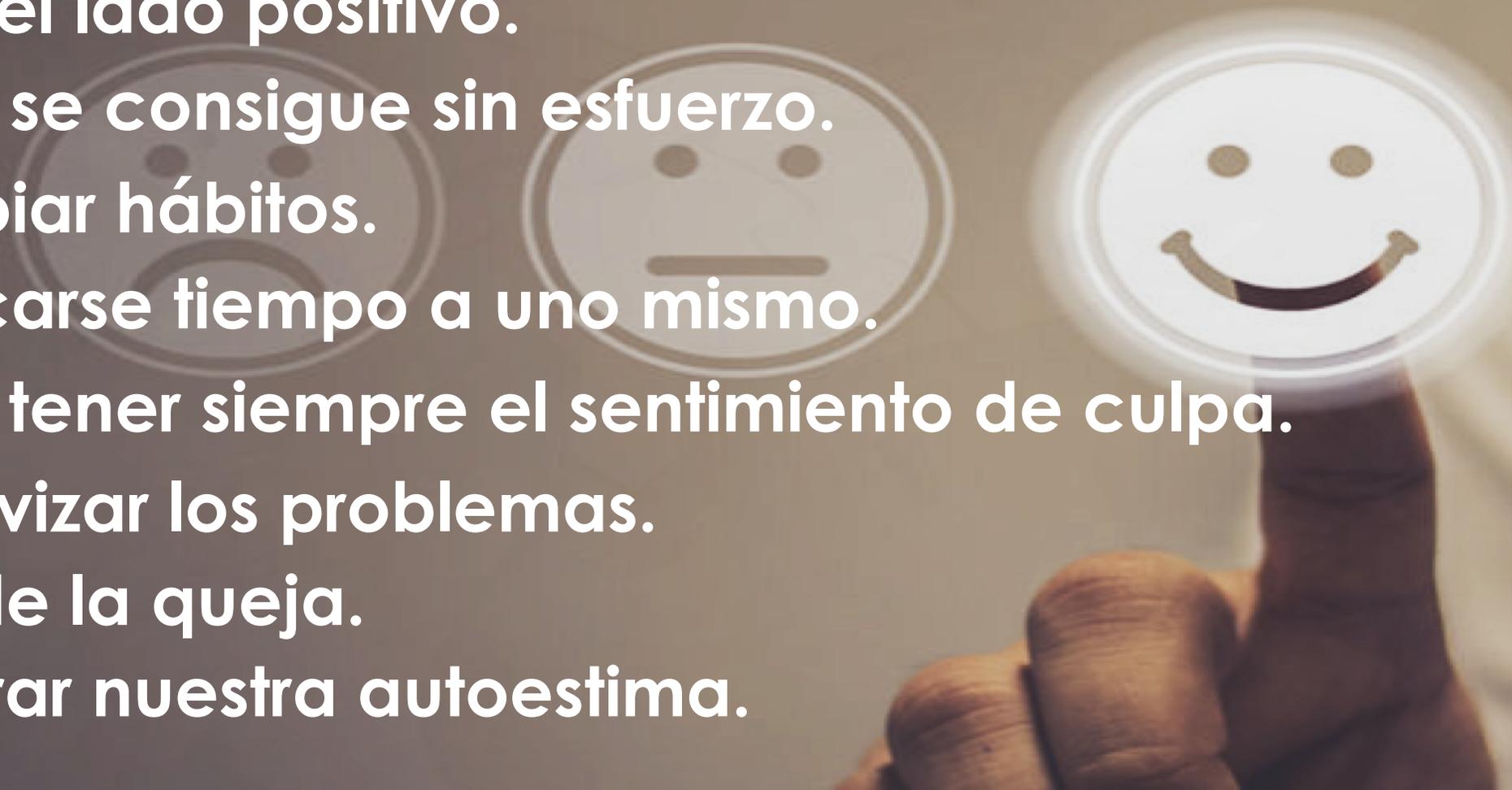


Transmitir positividad

- Solucionar conflictos.
- Creando un clima de bienestar.
- Eliminar miedos e inseguridades ante situaciones nuevas.
- Aprovechar al máximo todas las oportunidades.



Recomendaciones para ser optimista

- 😊 Aceptar la adversidad.
 - 😊 Mirar el lado positivo.
 - 😊 Nada se consigue sin esfuerzo.
 - 😊 Cambiar hábitos.
 - 😊 Dedicarse tiempo a uno mismo.
 - 😊 Evitar tener siempre el sentimiento de culpa.
 - 😊 Relativizar los problemas.
 - 😊 Huir de la queja.
 - 😊 Mejorar nuestra autoestima.
- 

Registre por escrito su “mejor futuro posible”

Ubíquese en un lugar tranquilo y dedique un tiempo de calidad a pensar en lo que quiere sea su vida en 3, 5 y 10 años más. Visualice un futuro en el que todo haya salido como usted esperaba. Ha hecho lo mejor posible, se ha esforzado y ha alcanzado sus metas y sueños. Describa por escrito lo que imagina. Quizá, al principio no le resulte natural; sin embargo, continúe practicando y perseverando. Puede también retomar su misión personal y escríbala como si ya la hubiese logrado.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Cultiva una mente optimista, utiliza tu imaginación, considera siempre las alternativas y **atrévete a creer** que se puede hacer lo que otros piensan que es imposible.

Rodolfo Costa

”

BIBLIOGRAFIA

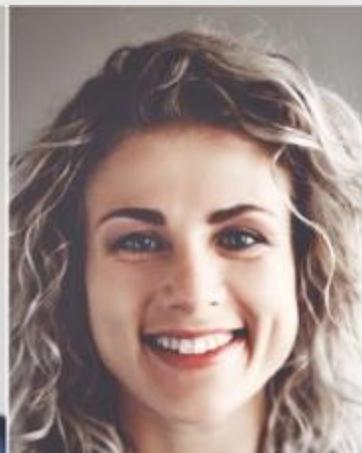
- 1 Inteligencia Emocional en Práctica. (Goleman, Daniel)
- 2 Ingenio y Pasión (Leal, S. y Urrea J.)
- 3 La fuerza del optimismo (Rojas Marcos, Luis)



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es el optimismo?
 - 2 ¿La persona Optimista, describe las cosas malas como?:
 - 3 ¿Ventajas de ser optimistas?



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
COMPANÍA 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
AUTOCAIDADO
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