



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

Redes: @RobertoEnAccion



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ACTIVIDADES QUE FAVORECEN TU BIENESTAR Y FELICIDAD

Cultivar las relaciones sociales

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

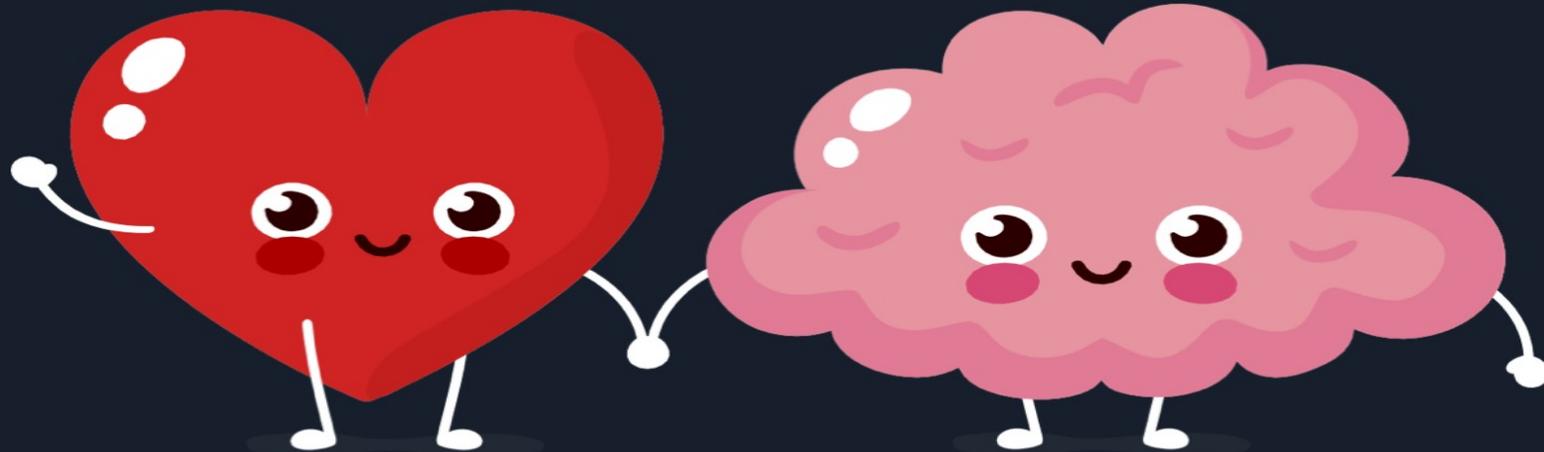
15

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



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

El amigo es otro yo.
Sin amistad el hombre
no puede ser feliz.

Aristóteles

”

TABLA DE CONTENIDOS



La empatía



Claves para convertir la empatía en una virtud.



Cómo mantener buenas relaciones con los demás.

OBJETIVO GENERAL



Que los participantes **logren desarrollar herramientas efectivas** para cultivar vínculos afectivos y mantener relaciones interpersonales constructivas.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Que los participantes logren incorporar estrategias de interacción personal que les permitan desenvolverse de manera positiva tanto en sus relaciones personales como en interacciones propias del lugar de trabajo

OBJETIVO ESPECIFICO 2

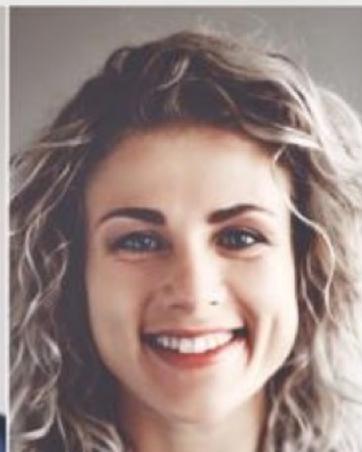
Lograr trabajar en cultivar y mantener relaciones; resolución de conflictos; comunicación efectiva; y trabajo en equipo.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





EMPATÍA

EMPATÍA

La capacidad de percibir y compartir el estado anímico de los demás.



Claves para convertir la empatía en una virtud

- Escucha de manera activa.
- No juzgues.
- Aprende a decir que no.
- Busca el equilibrio.



A group of four business professionals (three men and one woman) are gathered around a conference table in a modern office setting. They are looking at documents and laptops, appearing to be in a collaborative meeting. The man in the center is leaning over the table, pointing at a document. The woman on the right is looking at him with interest. The man on the left is looking at a laptop. The woman in the center is looking at the document. The background shows a bright office with large windows and light-colored walls.

**¿Por qué son importantes
las habilidades sociales?**

Cómo mantener buenas relaciones con los demás

- 1.- **Sé fiel a tus principios.**
- 2.- Practica la honestidad.
- 3.- **Demuestra confianza.**
- 4.- Practica la espontaneidad.
- 5.- **Potencia tu empatía.**
- 6.- Aprende a escuchar.
- 7.- **Mantente humilde.**
- 8.- Mantén el contacto.





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

Tienes que aceptar a la gente como es, y darles oportunidades, ya que, a veces, los prejuicios que hacemos de los otros antes de conocerlos no nos permite llegar a conocer a personas estupendas.

RM Roberto Machado

”

BIBLIOGRAFIA

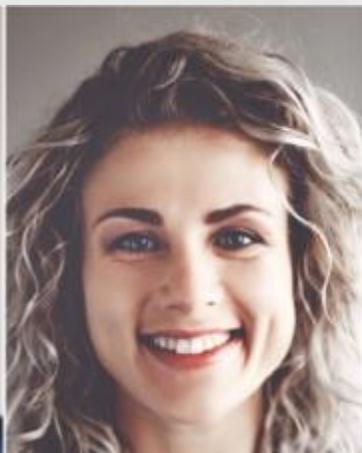
- 1 Inteligencia Social (Daniel Goleman)
- 2 Psicología Social. (Robert A. Baron – Donn Byrne)
- 3 Psicología de las Relaciones de Autoridad y de Poder (Florencio (Coord.) Jimenez Burillo, Rafael Del Et Al. Aguila Tejerina)



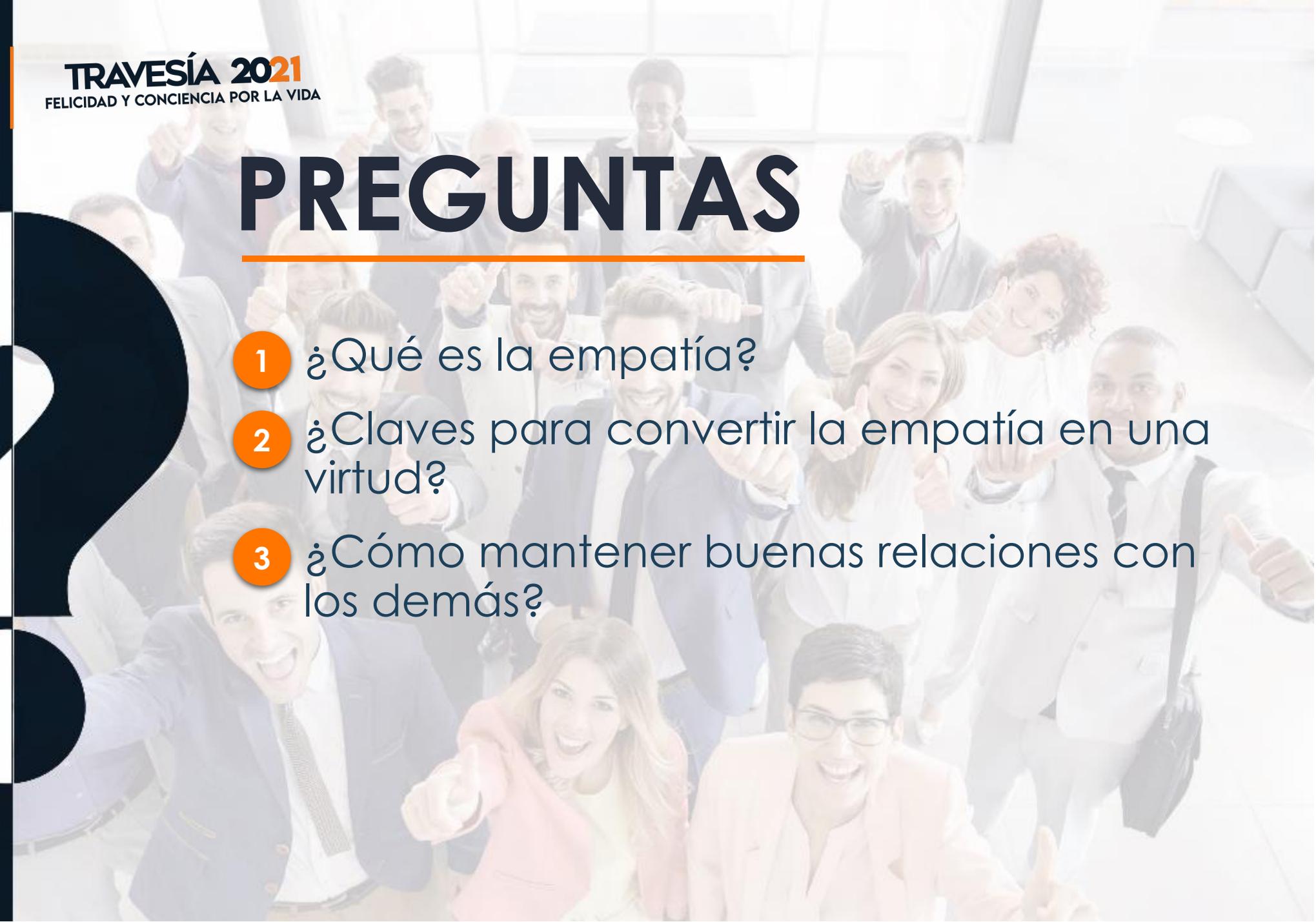
TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO



PREGUNTAS

- 
- 1 ¿Qué es la empatía?
 - 2 ¿Claves para convertir la empatía en una virtud?
 - 3 ¿Cómo mantener buenas relaciones con los demás?
- 



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Roberto Machado

roberto@robertomachado.com.ve

Contacto: +57 350 8492513

Redes: @RobertoEnAccion



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
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