

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en Felicidad y Consciencia por la Vida

SESIÓN 1: ALEGRÍA INTERIOR: DESPIERTA TU FELICIDAD

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el Diplomado en Felicidad Organizacional y Gestión de Personas en UANDES.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



*“LA VERDADERA ALEGRÍA VIENE DE ADENTRO.
DESCUBRE CÓMO DESPERTAR TU FELICIDAD
LABORAL Y TRANSFORMAR TU VIDA
PROFESIONAL.”*

Roberto Machado



TABLA DE CONTENIDO

01

Introducción a la
Felicidad Laboral

02

Factores que Influyen en
la Felicidad en el Trabajo

03

Estrategias para Cultivar
la Alegría Interior

04

Fomentando una Cultura
Organizacional Positiva

05

Herramientas para ser
feliz en el trabajo



Objetivo general

Empoderar a los participantes para descubrir y cultivar la felicidad interna en su entorno laboral, promoviendo un ambiente más positivo y productivo.



Objetivos específicos



Comprender la importancia de la felicidad laboral para el bienestar individual y el éxito organizacional.



Identificar los factores que contribuyen a la felicidad en el entorno de trabajo.



Explorar estrategias efectivas para cultivar la alegría interior.



Adquirir herramientas prácticas para mantener un estado de felicidad en el trabajo.

Felicidad Laboral



Felicidad Laboral

La felicidad laboral se refiere al estado emocional positivo y duradero experimentado por los colaboradores en su entorno de trabajo.



Importancia de la Felicidad en el Entorno Laboral

Los colaboradores felices tienden a ser más productivos, creativos y comprometidos con sus tareas y responsabilidades.

Las organizaciones que fomentan un ambiente de trabajo positivo y feliz suelen experimentar una mayor retención de talento, menor rotación de empleados, mejor clima laboral y, en última instancia, mejores resultados financieros.



Impacto de la Felicidad en la Productividad y el Bienestar Individual

Cuando los colaboradores están felices en su trabajo, tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y ansiedad, lo que a su vez contribuye a un mayor bienestar emocional y físico.



Factores que Influyen en la Felicidad en el Trabajo



Relaciones Interpersonales



Sentido de Propósito



Equilibrio entre Vida Laboral y Personal



Reconocimiento y Gratitud



Desarrollo Profesional y Crecimiento Personal



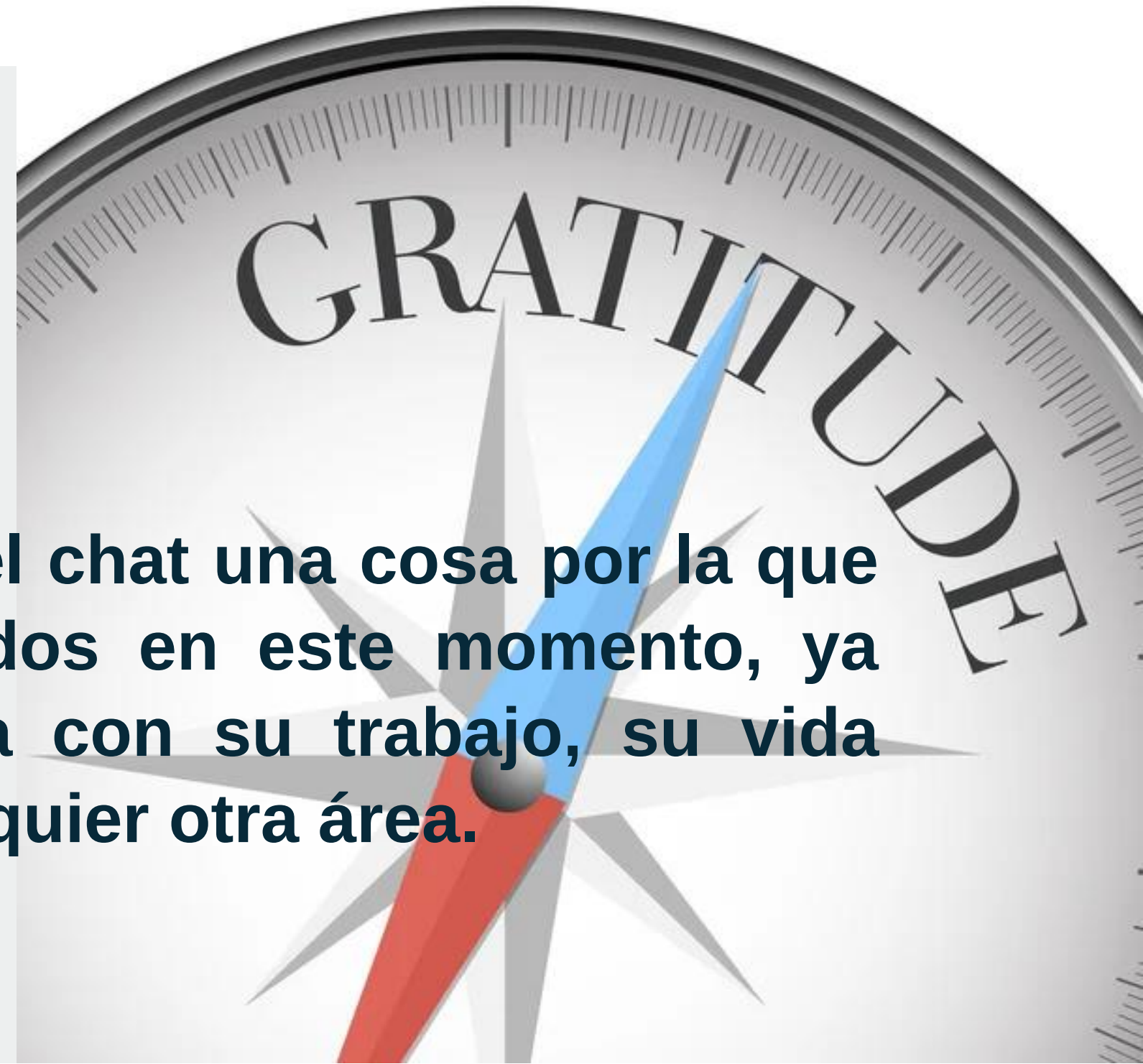
Estrategias para Cultivar la Alegría Interior

- 😊 **Mindfulness y Meditación**
- 😊 **Prácticas de Gratitud**
- 😊 **Enfoque en Fortalezas Personales**
- 😊 **Cuidado Personal**
- 😊 **Desarrollo de Relaciones Positivas**
- 😊 **Establecimiento de Metas y Celebración de Logros**





Compartan en el chat una cosa por la que están agradecidos en este momento, ya sea relacionada con su trabajo, su vida personal o cualquier otra área.



Fomentando una Cultura Organizacional Positiva

Comunicación Abierta y Transparente

- Promover reuniones regulares.
- Crear canales de retroalimentación.
- Implementar una política de puertas abiertas.

Reconocimiento y Celebración

- Establecer programas de reconocimiento
- Celebrar los hitos importantes
- Fomentar una cultura de aprecio

Desarrollo Profesional y Personal

- Ofrecer oportunidades de desarrollo profesional y crecimiento personal.
- Facilitar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Apoyar iniciativas.

Fomentando una Cultura Organizacional Positiva

Cuidado del Bienestar

- Proporcionar recursos y programas que promuevan la salud física y mental de los empleados.
- Crear un ambiente de trabajo seguro y saludable.
- Incentivar el autocuidado y la autorreflexión.

Herramientas para ser feliz en el trabajo

Dale un toque personal en tu espacio laboral

Aprendé a convivir con la diferencia

Desconectá el celular en las reuniones

Aprovechá las pausas activas



Administrá mejor tu tiempo

No postergues los descansos

Aprendé a decir que no



"Que cada día en el trabajo sea una oportunidad para cultivar la alegría interior, recordando que la verdadera felicidad no proviene de las circunstancias externas, sino de la actitud con la que enfrentamos cada momento."

 *Roberto Machado*

¡Gracias a todos por ser parte de este viaje hacia una vida laboral más feliz y plena!

Bibliografía

- ▶ El Arte de la Felicidad en el Trabajo - Dalai Lama y Howard C. Cutler <https://lc.cx/FMFKkb>
- ▶ Felicidad Auténtica - Martin Seligman <https://lc.cx/kB9ToG>
- ▶ La Felicidad en el Trabajo - Shawn Achor
- ▶ Felicidad en el trabajo - Srikumar Rao
- ▶ Filtro Despierta tu alegría – Sonrisa <https://lc.cx/3-M-br>



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

