

SEMINARIO ONLINE

FELICIDAD Y BIENESTAR

En la empresa, familia y como persona

02 - 03 SEP

15:00 a 18:00 hrs.



ONLINE

2

Sesiones

OBJETIVOS

del Programa

El curso tiene una orientación práctica, con una característica especial: todas las materias tratadas se abordan desde una perspectiva científica. No busca idealizar ni tratar las materias desde un enfoque subjetivo o cuestionable, sino desde la investigación científica (a la cual se hará referencia en todo momento desde un lenguaje sencillo).

El taller está alineado con los exitosos cursos que actualmente la Universidad de Pensilvania, la Universidad de Chicago y la Universidad de Yale están impartiendo en este campo. Durante el curso, veremos concretamente las 6 herramientas principales que recientes investigaciones han demostrado que nos pueden ayudar a aumentar nuestro bienestar. Aspectos como la socialización, la trascendencia, la práctica de la gratitud, el desarrollo de determinados hábitos saludables y enfoque en la consciencia, pueden ayudarnos de manera importante a aumentar nuestro bienestar y felicidad en un entorno lleno de presión y estrés por el cumplimiento de objetivos empresariales y responsabilidades familiares cada vez más exigentes en nuestra sociedad actual.

Metodología:

Se alternarán conferencias, cuyo hilo conductor será realizado a través de la proyección de powerpoint, con el análisis de situaciones reales mediante el método del caso. Asimismo, se utilizarán videos para incidir más aún en determinados aspectos del programa.

CONTENIDOS

del Programa

Concepto Actual del Bienestar

Concepto de Bienestar y Felicidad Hoy
Preparados para Sobrevivir, no para Disfrutar
Diferencia entre Placer y Disfrute
La realidad del cumplimiento de Objetivos
Accountability
Hipo e Hiperresponsabilidad
Liderar un equipo: problema u oportunidad
Presión vs Depresión

Consciencia e Inconsciente

Miswaiting: lo que dice la ciencia
Autoconocimiento como base
Mis 3 ejes de responsabilidad: Trabajo, Familia y Persona
Vida Interior: Santuario, Confidente
Inteligencia Emocional dentro y fuera
Entendiendo mi Rol en la Empresa y mi Persona
Diferenciar Comportamiento y Circunstancias

Flow: cuando además me pagan por trabajar

Las 24h de felicidad: la falacia de la autoayuda

Hábitos para el cambio según la ciencia

Conexión Social: hablando con el entorno
Egocentrismo y Generosidad
Trascendencia vs visión Intrínseca
Gratitud: apreciando las posesiones
Hábitos saludables
El Poder del Ahora



RELATOR

Jon Segovia C.

Es Doctor en Ingeniería Industrial, área Administración de Empresas de la Univ. del País Vasco. Adaptive Leadership por la Univ. de Harvard. The science of Well-being por la Univ. de Yale. MBA del IESE Universidad de Navarra. Master en Ingeniería Ambiental de la Univ. Complutense. Licenciado en Bioquímica de la Univ. del País Vasco. Coach por la Escuela Europea de Coaching. Profesionalmente se ha desempeñado entre otros, en Idom Ingeniería y Consultoría como Director de Proyectos, en Bureau Veritas como Director Técnico de España, en McDonald's Europa como Gerente de Sistemas de Gestión del Sur de Europa, en Applus como Gerente General dirigiendo equipos internacionales de más de 600 personas. Es asesor del World Bank y Profesor de varias Escuelas de Negocios en el área Dirección de Personas y Gestión del Cambio. Es también, Socio director de Solarpack Chile, la empresa textil Coolligan y la empresa tecnológica Onean, así como Director Independiente de varias compañías de sectores empresariales variados. asimismo desarrolla procesos de Coaching para un gran número de altos directivos de empresas.

INFORMACIÓN

e inscripciones

Fecha de inicio	Lunes 2 de septiembre de 2024
Fecha de término	Martes 3 de septiembre de 2024
Días	Lunes y Martes
Horario	15:00 a 18:00 horas
Duración	6 horas (2 sesiones de 3 horas c/u)
Modalidad	Online - Plataforma Zoom
Valor general	\$168.000
Valor Socios de ICARE	\$117.000
Descuentos	15% de descuento por 5 o más inscripciones

**+ INFO
& INSCRIPCIONES**

INSCRIPCIONES A:

Capacitación ICARE Ltda.

RUT: 76.619.580-6

Teléfonos: 22280 5311 - 22280 5329

Email: seminarios@icare.cl