

SEMINARIO ONLINE



¡NUEVO CURSO!

Felicidad y Bienestar

INICIO: Martes 24 de noviembre
09:00 a 11:00 hrs.



Felicidad y Bienestar

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 concreta en todo momento desde un lenguaje sencillo).

Desde Aristóteles, son muchas las corrientes filosóficas orientales y occidentales que nos han sugerido pautas para alcanzar el bienestar. Sin embargo, siempre desde una perspectiva intuitiva. Afortunadamente, la aún reciente aparición de la resonancia magnética, nos ha permitido en este sentido, avanzar más en los últimos diez años que en toda la historia de la humanidad.

El principal problema es que el Homo sapiens está evolutivamente preparado para la supervivencia necesaria en el paleolítico, pero no para la sociedad en la que actualmente vivimos. No

estamos preparados para el disfrute. Nos equivocamos en cómo buscar el bienestar y la felicidad en nuestra sociedad actual (concepto denominado Miswaiting).

Los libros de autoayuda no nos ayudan mucho en este sentido. Sentirse bien y feliz dentro y fuera del trabajo no significa estar 24h sonriendo. No es un estado constante. Nuestra realidad es mucho más dura. Y hay circunstancias dentro y fuera del trabajo que nos obligan a afrontarlas con seriedad y firmeza. La presión de los objetivos, las responsabilidades familiares y la estresante vida en sociedad nos ha metido en una competición de la que no podemos bajarnos.

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

Objetivos del programa

a aumentar nuestro bienestar (siempre en un lenguaje sencillo enfocado para profesionales no científicos). 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.

Contenido

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 Universidad del País Vasco, Adaptive Leadership por la Universidad de Harvard, The science of Well-being por la Universidad de Yale, MBA del IESE Universidad de Navarra, Master en Ingeniería Ambiental de la Universidad Complutense, Licenciado en Bioquímica de la Universidad del País Vasco, Coach por la Escuela Europea de Coaching. Profesionalmente se ha desempeñado en IDOM Ingeniería y Consultoría como Director de Proyectos, BUREAU VERITAS ESPAÑOL como Director Técnico de España, McDonald´s Europa como Gerente de Sistemas de Gestión del sur de Europa, APPPLUS como Gerente General. Profesor del ESE Universidad de Los Andes en el área Dirección de Personas y Organización, Socio director de Solarpack Chile, Director de varias compañías de sectores empresariales variados y Coach de un gran número de altos directivos de empresas.

Información e inscripciones

Fecha de inicio	Martes 24 de noviembre de 2020
Fecha de término	Jueves 26 de noviembre de 2020
Días	Martes, Miércoles y Jueves
Horario	09:00 a 11:00 hrs.
Duración	6 horas (3 sesiones de 2 horas cada una)
Modalidad	Online
Valor general	\$135.000
Valor Socios de ICARE	\$90.000
Descuentos	15% de descuento por 5 o más inscripciones

INSCRÍBASE AQUÍ

INSCRIPCIONES:

Capitación ICARE Ltda.

RUT: 76.619.580-6

Teléfonos: 22280 5311 – 22280 5329

Email: seminarios@icare.cl