



Gestión de la Felicidad: El éxito más allá del éxito.



Descripción General

Saber que está comprobado que, con el tiempo, aquel que ganó la lotería experimenta el mismo nivel de felicidad que quien ha quedado incapacitado luego de un accidente nos confronta con la pregunta más importante de todas: entonces ¿qué es lo que realmente nos hace felices? Nunca como antes se dispuso de tanta información científica respecto a este elusivo bien inmaterial llamado felicidad. No obstante, los indicadores de felicidad humana no parecen ser tan auspiciosos como el incremento en la investigación sobre la misma.

En este curso abordaremos la cuestión de manera sistémica, holística y, a la vez, personal. Conectaremos lógica y razón con las vivencias que nuestra realidad emocional experimenta para revisar el fenómeno completo: sentimientos, percepciones, imágenes, pensamientos- conscientes e inconscientes, todo dentro del contexto en que nos movemos y la historia de la que venimos, entre otros factores.

Nos enriqueceremos con recursos y metodologías probadas respecto al ansiado “bienestar subjetivo”. Entenderemos qué caminos son aquellos por los que podemos decidir transitar para obtener una sostenida experiencia de plenitud y satisfacción y cómo reflejarla en nuestros entornos personales y laborales. Iremos aún más allá, nos plantearemos la manera de inspirar la felicidad de nuestras familias, círculos y equipos y organizaciones.



Dirigido a

Profesionales que deseen desarrollar equilibrio entre la realidad externa y su mundo interno haciendo de sus mentes totales y de sus cuerpos sus grandes aliados para el verdadero éxito. Interesados en construir una experiencia de bienestar compartido sustentable en sus entornos.



Objetivos de Aprendizaje

Objetivo general

- Incrementar los recursos a disposición del participante para que sea capaz de gestionar contextos de alta incertidumbre, presión, conflictividad y complejidad y navegar en su realidad combinando éxito con satisfacción personal, resultados con paz interior y riqueza material con salud física y mental.

Objetivos Específicos

- Identificar las variables que suman efectivamente en el bienestar de la persona de las que sólo generan un espejismo temporal.
- Reconocer agentes estresores, síntomas y efectos en cada uno para intervenir a tiempo y cambiar el curso de acción del estrés y obtener una vida más feliz.
- Discriminar entre la respuesta consciente que genera bienestar duradero versus la reacción en piloto automático que la trastorna en las situaciones del día a día.
- Alinear cuerpo, emoción, razón y sentidos en un plan gradual de expansión del bienestar interior.

- Identificar las formas de debilitar y desaprender redes neuronales repetitivas inconscientes que obtienen resultados tóxicos y de crear nuevas conexiones que resultan en hábitos hacia la plenitud y la realización personal.
- Incorporar prácticas, sencillas y eficaces, que han demostrado centrar y equilibrar al ser humano aún en condiciones muy adversas.
- Transmitir sensaciones, emociones y pensamientos que generen una atmósfera de bienestar, energía y satisfacción en el lugar de trabajo.



Estructura y Contenidos

Sesiones 1 – 2	Introducción a la felicidad humana. El éxito más allá del éxito.
Sesiones 3 – 4	Occidente y Oriente: distintas miradas hacia un mismo objetivo. Ciencia y felicidad: Grandes hallazgos a rescatar.
Sesiones 5 – 6	Los enemigos de la felicidad. El arnés. Tu cuerpo como primer aliado de tu felicidad.
Sesiones 7 – 8	La mente como centro de control de la felicidad. El rol de la razón
Sesiones 9 – 10	El rol de las emociones en la felicidad.
Sesiones 11 – 12	La dieta mental diaria hacia la felicidad sostenible.
Sesiones 13 - 14	Muchos recursos y alternativas pro felicidad.
Sesiones 15 – 16	Construyendo un entorno feliz en el ambiente laboral. Taller aplicativo



Expositor: Annie Basetti Middleton

Máster en Dirección y Organización de Empresas (Universidad Europea de Madrid) y en Administración de Empresas–MBA (Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas – UPC), Business Coach por Conscious Business Center (Fred Kofman), Coach Personal y Ejecutiva certificada por The International School Of Coaching – TISOC de España, Diplomada en Recursos Humanos (Pontificia Universidad Católica del Perú – PUCP) y en Formación de Capacitadores (EPU - Universidad de San Martín de Porres), Licenciada en Administración Turística y Hotelera (Universidad de San Martín de Porres), Certificada como Operadora del NeuroTraining Lab (España y Chile), acreditada en la Metodología Belbin y Practitioner en Programación Neurolingüística- PNL.

Actualmente es docente en áreas Comercial y de Gestión Humana en CENTRUM Graduate Business School de la PUCP, en la Escuela de Postgrado de la UPC.

Ha dictado para Universidad Corporativa Intercorp, ESAN, Escuela de Posgrado de la Universidad Señor de Sipán, Instituto para la Calidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú, EPU- Universidad de San Martín de Porres, Centro Cultural de la PUCP, CIBERTEC entre otras instituciones educativas de prestigio y formado parte del Comité Consultivo de la Carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Ha sido Gerente de Desarrollo en Marketing Personal y Profesional de Perfil- Centro de Desarrollo Personal y Profesional, Gerente de Ventas de Parque del Recuerdo, Gerente de Agencia de Pacifico Vida y más en una amplia trayectoria ejecutiva transnacional enfocada a los servicios. Ha realizado formaciones en desarrollo de habilidades en diversas organizaciones, así como procesos de Mystery Shopper para empresas de clase mundial.

Su enfoque combina conocimientos en neurociencias con aprendizaje adulto, liderazgo consciente y coaching. Conferencista en temas de vanguardia. Su expertise en Coaching Ejecutivo abarca organizaciones muy diversas, desde manufactura a colegios. Realiza procesos de Coaching Personal de manera privada, al igual que asesorías en gestión de carrera e imagen profesional.



Duración: 24 Horas



Día: Lunes