

APRENDIENDO A SER FELICES:

Cómo abrir puertas a la ilusión, al optimismo y al éxito

La felicidad no significa estar siempre de buen humor o negar la existencia de problemas. Siendo humanos, estamos irremediabilmente expuestos a cometer errores, a sucumbir ante la fuerza de difíciles circunstancias y a enfadarnos con los demás. Sin embargo, la búsqueda de la felicidad es un objetivo natural y exclusivo del ser humano; consiste en darnos la oportunidad de vivir todo un abanico de emociones (positivas y negativas) que nos brinden crecimiento y fortaleza para disfrutar el presente, mientras miramos al futuro con ilusión.

Con este ciclo de conferencias dirigidas a grupos ya constituidos y al público en general, el CIEG (capítulo España) conjuntamente con la Asociación Familia, Sociedad, Empresa (FaSE) intentan contribuir a la transformación positiva de la vida, ayudando a superar falsas creencias profundamente arraigadas y mostrando las estrategias que permitan aumentar sustancialmente el bienestar emocional.

CICLO DE CONFERENCIAS

APRENDIENDO A SER FELICES

CÓMO ABRIR PUERTAS A LA ILUSIÓN,
AL OPTIMISMO Y AL ÉXITO



WWW.GRUPOCIEG.ORG



PROGRAMA

JUNIO - AGOSTO 2016

17 de junio

NO ME DIGAS LO QUE ES LA FELICIDAD... MEJOR DIME LO QUE TENGO QUE HACER

Reconociendo los fundamentos del buen vivir

La felicidad es una cuestión de actitud; casi pudiera decirse que es una decisión de vida. Al aprender a vivir escuchándote, conociéndote y aceptándote, comenzarás a advertir tu enorme capacidad de amarte y ser feliz.

En esta conferencia de presentación se esbozan los pilares que soportan la experiencia del buen vivir, su significado y cómo dar los primeros pasos prácticos.

24 de junio

FELICIDAD: TAN FÁCIL COMO APRENDER A VIVIR

¿Cómo crear una nueva realidad personal que permita mirar con optimismo hacia el futuro?

Cada quien es capaz de marcar una diferencia significativa en cualquier momento de su vida. Nuestra tarea diaria consiste en decidir dónde centrar la atención y a conectarnos con lo que apreciamos; para ello necesitamos aprender a reconocer y valorar los talentos que permanecen ocultos en nosotros, pero también en nuestras familias, en nuestros centros de trabajo y en general, en cada una de las personas con quienes interactuamos.

En esta conferencia se explican las claves para crear una nueva realidad personal que no solo impacte positivamente en nuestras vidas, sino también en los contextos familiar, laboral y en la capacidad de relacionarnos.

8 de julio

PRODUCTIVIDAD Y BIENESTAR: COMPAÑEROS DE VIAJE

¿Cómo favorecer la productividad personal, aumentando al mismo tiempo la sensación de bienestar?

Hemos mantenido la falsa creencia de que para ser más productivos necesitamos apartarnos de lo que nos agrada, trabajar más, mejor y más rápido. ¡Qué error! Esto conduce precisamente a lo contrario, porque sentiremos múltiples emociones negativas que en nada ayudan a aumentar el bienestar. Lo peor es que sin darnos cuenta, esas mismas creencias se las estamos "inyectando" a nuestros hijos y a nuestros compañeros de trabajo.

En esta conferencia se dan los cuatro consejos básicos para alinear positivamente la productividad con el bienestar; una alineación que nos hará sentir mejores personas y nos permitirá enfrentar los obstáculos con mayor motivación, flexibilidad y creatividad.

15 de julio

FELICIDAD EN TIEMPOS ADVERSOS

¿Cómo mantenernos felices, aun en medio de las adversidades?

Es muy fácil estar contentos, animados y optimistas cuando sentimos que todo está bien, pero cuando nos enfrentamos a una situación complicada o desagradable, es cuando más útiles y necesarios son los recursos internos que en ocasiones ignoramos y que nos ayudan a guiar nuestro comportamiento para entendernos, relacionarnos y rescatar el sentido de vida y el bienestar personal. Las personas felices son, precisamente, las que están conscientes de tener las riendas de su destino, utilizándolas para seguir avanzando en medio de las adversidades.

En esta conferencia se desvelan las herramientas que permiten utilizar nuestro patrimonio emocional para responder de manera asertiva y productiva en momentos de dificultad.

29 de julio

EXPERIENCIAS, CAMBIOS Y VIDA PLENA

¿Cómo construir el bienestar desde las experiencias diarias?

La plenitud de la vida está asociada con la forma de reforzar lo que nos agrada y con la manera de enfrentar nuestros miedos, tratando de encontrar la mejor versión de nosotros mismos. La felicidad está enraizada con las experiencias, los pensamientos, la forma cómo nos evaluamos y con lo satisfechos que estemos con lo que hacemos, con nuestro propósito y sentido de vida.

En esta conferencia se presenta el modo de diseñar la hoja de ruta para edificar el bienestar personal, considerando los cinco elementos que lo apuntalan: emociones positivas, compromiso, relaciones, significados y metas cumplidas.

6 de agosto

REFUERZO VIVENCIAL / EXPERIENCIA INTEGRADORA

Abriendo puertas a la ilusión, al optimismo y al éxito

Durante esta experiencia *out door* se integrarán las vivencias particulares con los ejes que apuntalan el bienestar personal, favoreciendo la transferencia de lo aprendido a un ámbito de acción futuro.

Está diseñada para promover un cambio auténtico en la manera de sentir, pensar y comportarse, estimulando significativamente el bienestar emocional y la transformación positiva de la vida.

(Las conferencias se dictarán en horario de 20:00 a 21:45) Para reservas de grupos, favor contactar al E-mail: cieg@grupocieg.org