

# CIENCIAS DE LA FELICIDAD, MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA POSITIVA PARA FORTALECER EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO

## CURSO PRESENCIAL

**Fecha:** sábado 1, 8, 15 y 22 de junio de 2024

**Horario:** De 10:00 a 11:50 hrs

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Asociación Mexicana de Resiliencia.**

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas en desarrollo humano sostenible y resiliencia con énfasis en poblaciones en crecimiento, cambio, crisis, oportunidad y resiliencia. Con aplicación estratégica y operativa en los sectores social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y organizacional.

### **Objetivos de aprendizaje**

Cómo aplicar las ciencias de la felicidad, el mindfulness y la psicología positiva en el trabajo, identificando que las organizaciones pueden aplicar de diversas maneras para fortalecer el bienestar integral de sus equipos de trabajo.

Beneficios e impactos personales y organizacionales de su implementación.

### **Sesiones**

#### **Sesión 1**

“Cuál es la importancia y por qué implementar programas activos de psicología positiva, mindfulness y ciencias de la felicidad con los equipos de trabajo”

Por qué es importante implementar estos programas que permitan y busquen el mejor desarrollo y bienestar de las personas en los centros de trabajo.



## Sesión 2

“Productividad, satisfacción, bienestar y pertenencia los principales indicadores en su implementación”

Con qué indicadores y cómo relacionar éstas implementaciones con los datos estratégicos de las empresas y organizaciones.

## Sesión 3

“Estrategias y recomendaciones de implementación”

Cómo y qué implementar, fases y recomendaciones.

## Sesión 4

“Elaboración de una propuesta de trabajo para mi emprendimiento u organización”

Crear o actualizar un programa que responda a los desafíos actuales que viven las personas y las organizaciones.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad **NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO** (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

