

¡DESACELERA! CUANDO MENOS ES MÁS

Profesora:

Azucena Vega, Lda. en Comunicación y Experta en Procesos de cambio.



Descripción y objetivos:

- Ordenar nuestra vida y prioridades. Primero ser, después hacer.
- Aligerar el equipaje: qué sobra en nuestra vida.
- Completar la mochila: qué falta en nuestra vida.
- Cuidar nuestro bienestar o el hábito de “afilarse la sierra”.
- El pensamiento positivo ¡como aliado!
- El arte del “slow down” o del vivir sereno.
- Dinámicas en el aula que faciliten el aprendizaje y la alegría de compartir.
- Bibliografía referencial vinculada a cada tema. Tendencias.
- Vídeos referenciales vinculados a cada tema. Tendencias.
- Acuerdo de confidencialidad para proteger la intimidad de los/las participantes.
- *Networking* de mutuo apoyo entre alumnos/as.
- Fiesta de cierre del taller y encuesta de satisfacción.

El taller propone tomarse un respiro para sosegar nuestra frenética vida de manera que podamos gestionar con serenidad y mesura las exigencias laborales, familiares y sociales que devoran nuestra jornada.

Durante los encuentros descubriremos algunos “trucos” que nos permitan ser más felices disfrutando de lo que ya somos y ya tenemos. ¿Cómo? paladeando los detalles de la vida que nos rodea (personas, proyectos y paisajes). Todo ello sin renunciar a una existencia activa y plena que contribuya al bienestar de los demás.

Formato del taller: el número de plazas es limitado, y el estilo docente se atiene a la metodología de “aprender haciendo” de una manera amable, amena y participativa.

Cabe esperar que los alumnos/as incrementen su motivación, enfoque positivo de la vida y, en general, mayor satisfacción existencial.

Alumnos/as:

Dirigido a personas adultas que quieran liderar su vida, desarrollar su potencial y vivir en plenitud.

Fecha-Hora:

Enero 2019: 9, 16, 23 y 30 - 18:15 – 20:15

Idioma:

Castellano