



MARZO-NOVIEMBRE 2019

DIPLOMADO EN CONSULTORÍA Y GESTIÓN DE LA FELICIDAD

Impulsa el desarrollo óptimo de las personas a partir de los hallazgos científicos de la psicología positiva, también conocida como la ciencia del desarrollo óptimo.



TEMA 1: LA EXCELENCIA SIGUE SUS PROPIOS PATRONES

Nos adentraremos al estudio de la psicología positiva, explicando de dónde surge, cuáles son sus principales características y el punto de partida de sus hallazgos.

Fecha(s): 4 al 17 de marzo

Subtemas:

- » Surgimiento de la psicología positiva
- » Elementos que elevan el bienestar de las personas
- » Mitos sobre la felicidad
- » Relación entre felicidad, éxito y productividad
- » Mediciones Internacionales de felicidad

TEMA 2: DESARROLLO ÓPTIMO

Comprenderemos a qué nos referimos cuando hablamos del desarrollo óptimo a partir de definir sus componentes desde diferentes perspectivas de investigación. Haremos énfasis en la importancia de la experiencia humana como un todo y el papel fundamental del bienestar físico y mental.

Fecha(s): 18 al 31 de marzo

Subtemas:

- » Componentes del bienestar
- » Los 5 elementos del bienestar
- » Bienestar físico
- » Estrés

TEMA 3: CÓMO HACER QUE LAS METAS Y LOS SUEÑOS SE HAGAN REALIDAD

Abordaremos el tema de la metas como un principio fundamental de bienestar personal y organizacional, veremos cuáles son sus principales componentes y los pasos a seguir para convertir los sueños en realidades.

Fecha(s): 1 al 28 de abril

Vacaciones: del 15 de abril al 21 de abril

Subtemas:

- » Las metas y el bienestar
- » Sueños que se convierten en realidades
- » Teoría de la autodeterminación
- » GRIT: perseverancia y pasión a largo plazo
- » Desarrollo del carácter para el logro de metas
- » Metas en los ambientes de trabajo



TEMA 4: PENSAMIENTOS LIMITANTES VERSUS PENSAMIENTOS QUE CONSTRUYEN

Revisaremos a profundidad las características del pensamiento y la influencia de las ideas negativas y positivas en los estados de ánimo y en los resultados que obtenemos en nuestra vida cotidiana y profesional.

Fecha(s): 29 de abril al 26 de mayo

Subtemas:

- » Estilos explicativos
- » Características del pensamiento
- » Trampas del pensamiento
- » El poder de la negatividad
- » Beneficios del pensamiento positivo realista
- » Bajando la negatividad
- » Estilos de pensamiento positivos realistas
- » Paso a paso en lo personal y en las organizaciones

TEMA 5: CÓMO SE CONSTRUYEN LAS EXPERIENCIAS POSITIVAS

Las experiencias positivas impactan en el bienestar personal y en el desempeño de los equipos, veremos a detalle cómo y cómo potenciar dichas experiencias.

Fecha(s): 27 de mayo al 16 de junio

Subtemas:

- » Hechos sobre la positividad
- » 10 formas de positividad
- » Ampliación y positividad
- » Construcción y positividad
- » Positividad y bienestar
- » Cómo elevar la positividad en la vida personal
- » Cómo elevar la positividad en las organizaciones



TEMA 6: CÓMO DESCUBRIR Y DESARROLLAR LOS TALENTOS PERSONALES

Revisaremos cómo detectar los rasgos positivos de las personas y su importancia en el bienestar personal y la gestión de talentos en las organizaciones. Veremos cómo las fortalezas son parte fundamental del camino de una vida auténtica y próspera. Los recursos que necesitamos en lo personal y profesional están dentro de nosotros y se pueden cultivar.

Fecha(s): 17 de junio al 7 de julio

Subtemas:

- » Talentos y fortalezas
- » Fortalezas y autoestima
- » Manejo de las debilidades y sobreuso de las fortalezas
- » La ciencia de las fortalezas
- » Fortalezas en el trabajo
- » Equipos de trabajo fuertes
- » Líderes auténticos

2 SEMANAS DE VACACIONES: 8 AL 21 DE JULIO

TEMA 7: EL DISFRUTE DE LA VIDA Y EL APROVECHAMIENTO DE NUESTROS TALENTOS AL MÁXIMO

Veremos la importancia de generar ambientes para el desempeño óptimo de las personas, esto genera una sensación de plenitud personal y tiene excelentes resultados en los equipos de trabajo.

Fecha(s): 22 de julio al 4 de agosto

Subtemas:

- » Qué son las experiencias óptimas
- » Características de las experiencias óptimas
- » Requisitos para entrar en flow
- » Fluir en los negocios: mejores prácticas
- » Creatividad



TEMA 8: UNA VIDA CON MÁS SENTIDO, CÓMO SENTIRSE ORGULLOSO DE LA PROPIA VIDA

Revisaremos qué es lo que hace que las personas digan y sientan que sus vidas tienen un sentido y cómo esto impacta en el desempeño personal y profesional de los colaboradores de una empresa o un equipo..

Fecha(s): 5 al 11 de agosto

Subtemas:

- » Sentido de vida
- » Sentido de vida en el trabajo
- » Fuentes de la trascendencia

TEMA 9: RELACIONES POSITIVAS

Descubriremos el poder de las relaciones en nuestras vidas y cómo podemos enriquecernos en lo personal y en los equipos a partir de entender la ciencia detrás de los vínculos con los demás.

Fecha(s): 12 de agosto al 1 de septiembre

Subtemas:

- » La importancia de los otros
- » Relaciones de pareja
- » Lo que más daña a las relaciones
- » Amigos vitales
- » Organizaciones poderosas

TEMA 10: DE INSATISFACCIÓN CONSTANTE A VIDAS ÓPTIMAS

Descubriremos la ciencia detrás de la gratitud y cómo la podemos emplear como la llave de la felicidad personal y la clave para fortalecer a los equipos de trabajo y las relaciones con los clientes.

Fecha(s): 2 al 29 de septiembre

Subtemas:

- » La nueva ciencia de la gratitud
- » Qué es la gratitud
- » Beneficios de la gratitud
- » Mitos sobre la gratitud
- » Los obstáculos de la gratitud
- » Prácticas de gratitud personales
- » Prácticas de la gratitud en las organizaciones
- » Servicio al cliente y lealtad



TEMA 11: HABILIDADES PARA AFRONTAR, ADAPTARSE Y APRENDER DE LA ADVERSIDAD

La adversidad es parte de la vida personal y de los negocios, veremos cómo hacerle frente y cómo poder adaptarse y salir a delante a pesar de esos momentos difíciles de la vida.

Fecha(s): 30 de septiembre al 27 de octubre

Subtemas:

- » Adversidad y fracaso
- » Concepto de resiliencia
- » Papel del pensamiento
- » Trampas del pensamiento
- » Motores de los pensamientos limitantes
- » Mis propios recursos resilientes
- » Vulnerabilidad y fortaleza
- » Organizaciones resilientes

TEMA 12: MANEJO DE ESTRÉS Y CAMBIOS PERDURABLES

Veremos qué hacer para que los cambios que inspiró el proceso del diplomado se conviertan en experiencias perdurables. Haremos un foro para la presentación de los casos de éxito de las personas del grupo, de esta forma te enriquecerás a partir de los proyectos finales de los demás.

Fecha(s): 28 de octubre al 3 de noviembre

Subtemas:

- » Atención plena
- » Mi propio programa
- » Presentación de casos de éxito

ADEMÁS

Webinars en vivo con expertos de diferentes países, asesorías personalizadas mensuales con nuestro equipo de mentores (vía telefónica), acceso a la comunidad exclusiva en Facebook “Diplomado en Consultoría y Gestión de la Felicidad 7a Generación”.