



PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA Y ACTUALIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Taller de la Felicidad

Objetivo General

- ✎ Diseñar un plan de vida para ser felices y gestionar actividades diarias que sean gratas, satisfactorias y productivas.

Objetivos Específicos

- ✎ Reflexionar acerca del concepto de felicidad en contextos actuales.
- ✎ Entregar técnicas para trabajar el perdón como camino de la felicidad.
- ✎ Cambiar el *Swich* para generar felicidad y bienestar permanentemente
- ✎ Reflexionar acerca de creencias personales y colectivas
- ✎ Gestionar la confianza propia y que sea un
- ✎ Entregar estrategias para cambiar hábitos de vida
- ✎ La risa como factor esencial de la felicidad

Contenidos

- ¿Qué dicen de la Felicidad?
- El Perdón
- Cambiando el Switch
- Creencias
- Confía en ti
- Cambio de hábitos
- Reír más

Metodología





Modalidad e-learning:

- 📌 **Asincrónica** a través de plataforma virtual *Moodle* para generar experiencias de aprendizaje continuas y autónomas. Con apoyo de tutores especialistas, motivacionales y una mesa de ayuda técnica. Estas acciones formativas cuentan con estructura modular de los contenidos y materiales descargables y formularios para la implementación de las innovaciones pedagógicas estudiadas, complementadas con foros, chat, cuestionarios, módulos de consulta y encuestas para la interacción con los especialistas, de carácter responsivo para su usabilidad desde cualquier dispositivo tecnológico.

Destinatarios:

- 📌 Organizaciones privadas y públicas
- 📌 Organizaciones escolares

Duración

- 📌 Modalidad de 2 horas.

Ejecución

- 📌 Desde las 19:00 a las 21:00 horas.

Certificación:

- 📌 La participación del taller conduce a la obtención de un certificado.

