

Nombre	“Taller de la Felicidad en adultos en plenitud”
Descripción	<p>Este taller teórico-práctico vivencial busca conectar a las personas de la tercera edad con una sensación de perdón, aceptación, esperanza y plenitud.</p> <p>Dar a conocer que las crisis económicas, sociales y personales son factores que influyen -pero no determinan- nuestra felicidad.</p>
Dirigido a	Adultos en plenitud que buscan llevar sus días con una esperanza de felicidad y satisfacción con sus relaciones y logros alcanzados.
Duración	9 horas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir que la Felicidad es una actitud que puedes asumir en cada momento. • Identificar los factores que limitan tus posibilidades de Felicidad. • Poner en práctica herramientas para incrementar tu Felicidad. • Elegir acciones para generar Plenitud. • Reconocer que la felicidad requiere de un trabajo interno. • Prevenir a los participantes sobre los riesgos de basar su felicidad en el tener y en el hacer. • Prevenir a los participantes sobre los riesgos del “Síndrome de Acumulación” y el “Síndrome de Diógenes” • Recordar y vivir en grupo momentos felices
Estructura	<p>3 sesiones de 3 horas en las que se trabaja en la persona y sobre todo en el seguimiento de las acciones y actitudes planteadas por ellos para vivir la felicidad en el día a día.</p> <p>Mediante diversas herramientas prácticas y dinámicas de grupo generar aprendizajes que lleven a la obtención de los objetivos planteados, utilizando herramientas de Coaching, de PNL, Logoterapia y de Dinámicas de Grupo.</p>
Certificado	Un Diploma de participación
Temario	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar el estado actual de felicidad de los participantes 2. ¿Tener, hacer o ser feliz? 3. Fórmula de la felicidad 4. Conversaciones Pendientes. 5. Reir, llorar, amar.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. El tiempo y la felicidad: Recordar es volver a vivir. 7. Ser feliz en tiempo presente. 8. Ver al futuro con esperanza. 9. Herramientas de Logoterapia para la felicidad y la búsqueda de sentido 10. Felicidad y actitud 11. Resiliencia ante el fracaso. 12. Manejo de las emociones. 13. Moverme a la acción. 14. Ansiedad y depresión.
<p>Beneficios: Conductas observables al terminar el taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento. • Aprendizajes significativos • Una actitud más positiva hacia la vida, la salud y el futuro • Replantear creencias limitantes. • Vivir la felicidad en el día a día • Experimentar sensaciones de perdón, aceptación y plenitud.
<p>Incluye</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual del participante • Después de tomar el taller un descuento del 20% en proceso de Coaching. • Opcional: Poder contratar terapias complementarias como: Manejo del Estrés, Logoterapia, Terapia Bioespiritual, Tanatología, etc.
<p>Contáctanos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 53 35 1079 www.possibilidades.com.mx 04455 85043810