



HAPPINESS AND MANAGEMENT

¿Ha pensado cuánto de lo que hace y vive en su trabajo contribuye con su bienestar? ¿Se ha preguntado la relación que existe entre el éxito - personal y de su empresa - con la felicidad y el bienestar? ¿Ha definido que es felicidad para usted y cómo puede desarrollar un plan para alcanzarla? Este novedoso programa le brindará el conocimiento y las herramientas para fomentar el bienestar en su trabajo, impactando así no solo su carrera profesional sino también el éxito de su empresa.

El trabajo y las relaciones humanas son dos de las fuentes de bienestar más importantes con la que contamos los seres humanos. Sin embargo, la presión por los resultados a corto plazo han transformado el trabajo en una obligación de la que sólo pueden obtenerse beneficios económicos, y a las relaciones, en fuentes de toxicidad y estrés.

Diversos estudios en management y psicología han demostrado que las personas reportan altos niveles de satisfacción, mayor felicidad, más energía - y lo que es más importante - una mayor capacidad para concentrarse y mayores niveles de creatividad, cuando realizan trabajos en los que sus habilidades están en sintonía con las exigencias de la tarea. Los mismos estudios demuestran que esta confluencia se da solamente en un poco más de 50% de las situaciones; sin embargo, la gran mayoría responde que hubiera deseado haber escogido otro trabajo.

Estos resultados ilustran el desafío que queremos abordar en el nuevo programa **Happiness and Management** de INCAE.

A través de los más recientes e importantes hallazgos de la psicología positiva, junto al conocimiento milenario de disciplinas como el Chi Kung, los estudiantes aprenderán cómo desarrollar un plan de autogestión para lograr un balance personal con un equilibrio físico y emocional y una excelente gestión del estrés. Así mismo, aprenderán cómo acercarse a la atención plena para potenciar su confianza y su creatividad, fomentando su propio bienestar y el de sus organizaciones.

¡Le esperamos en diciembre!



Información general:

Fecha: 14 y 15 de diciembre, 2017.

Lugar: Campus Walter Kissling Gam.

País: Costa Rica.

Inversión: US \$900*

* Incluye colegiatura, material didáctico, almuerzo, refrigerios y certificado de participación. El monto de la inversión no incluye impuestos ni comisiones.

** INCAE se reserva el derecho de hacer cambios sin previo aviso.



Camelia Ilie - Cardoza

Decana de Educación Ejecutiva
INCAE Business School

Beneficios

- 1 Conocer los elementos centrales de la psicología positiva y su aplicación en entornos laborales.
- 2 Desarrollar un plan de autogestión para lograr un mayor balance personal y profesional, y gestionar positivamente el estrés.
- 3 Aprender y aplicar técnicas de manejo de la atención plena.
- 4 Conocer la relación entre el estrés positivo, la creatividad y la felicidad.
- 5 Conocer el rol que la confianza tiene para potenciar una sensación de bienestar, tanto en ambientes personales como profesionales.

Metodología

En el programa van a confluír, de forma integrada, los conceptos teóricos con las herramientas prácticas de desarrollo. Así, los participantes recibirán información sobre las aportaciones más relevantes de las investigaciones en el estudio de la felicidad y el bienestar. Junto con los profesores explorarán la aplicación e impacto que los hallazgos de estos estudios tienen en entornos laborales, partiendo de la psicología positiva y abordando áreas centrales como la creatividad y la confianza.

En el componente práctico, además, tendrán la oportunidad de aprender y poner en práctica técnicas para fomentar la atención plena tomadas de la disciplina del Chikung, de la mano de dos de las autoridades más importantes en el área. Ambos componentes se complementan entre sí, brindándole al participante no sólo un conocimiento sólido y actual sobre el bienestar y su impacto, sino herramientas para fomentarlo.

Participantes

El programa está dirigido a profesionales de todos los niveles que deseen obtener una visión integral del bienestar y el rol que juega en el desarrollo de su carrera. Deben tener la disposición para desafiar el status quo y la apertura para incorporar en su carrera profesional una novedosa visión sobre uno de los componentes más importantes del éxito: **el bienestar**.

Facultad



Guillermo Cardoza
Ph.D. Université de la Sorbonne



Susan Clancy
Ph.D. Harvard University



José María Gasalla
Ph.D. Universidad Complutense de Madrid



Camelia Ilie-Cardoza
Directora Académica
Ph.D. Universidad Pontificia Comillas
Decana de Educación Ejecutiva

Con la colaboración de:



Ramiro Casó
Licenciado en Psicología
EMBA INCAE Business School



Sifu Simon Rodríguez
Maestro Residente
Centro de Formación y Retiros La Montaña Azul



Sifu Rama - Roberto Lamberti
Maestro Residente
Centro de Formación y Retiros La Montaña Azul

Contacto

Ana Lucía Salas
Portfolio Manager
Executive Education
Tel: (+506) 2437 - 2305
E-mail: ana.salas@incae.edu



@ExEdINCAE



INCAE Executive Education



ExEd INCAE



INCAE Executive Education

Latin American Leadership
Global Competitiveness