

CIENCIA DE LA FELICIDAD
Adultos

Valor curso: $ 156.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 140.000
Inicio: 8 de agosto
12 sesiones
Jueves de 19:00 a 21:00 horas

PROFESORA: MAGDALENA CHARLIN

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga Clínica y docente de la Universidad Finis Terrae.

OBJETIVOS GENERALES

- Generar conciencia que la felicidad y bienestar de cada uno está en nuestras propias manos y que no depende de ninguna otra persona.
- Entregar diferentes tipos de herramientas y distinciones para aprender a hacerse cargo de la propia felicidad y bienestar.
- Generar espacios de autoconocimiento, ya que solo se puede transformar o cambiar lo que conocemos de nosotros mismos.
- Integrar prácticas de bienestar y meditación en el día a día.
- Aprender a experimentar y a disfrutar la vida en el aquí y el ahora de manera consciente desde el lenguaje, el cuerpo, la emoción y la mente.
- Recuperar y/o aumentar la sensación de satisfacción y bienestar personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conceptos y prácticas generales de Mindfulness o Atención plena.
- Dar a conocer la existencia de la ciencia de la felicidad y el modelo de florecimiento humano.
- Comprender que la felicidad humana consiste y se sustenta en el ser, no en el hacer o el tener.
- Comprender el poder y la libertad que adquirimos sobre nuestra vida cuando nos hacemos responsables de ella.
- Aprender y aplicar en la vida cotidiana las prácticas de bienestar provenientes de estos modelos.
- Descubrir y reconocer las fortalezas que nos hacen únicos como personas y aprender a ponerlas al servicio de nuestra vida y de los demás conscientemente para vivir una vida plena.

CONTENIDOS (sujetos a cambios, según desarrollo del taller)

Clase 1: Conectando con Mindfulness.
Clase 2: Ciencia de la felicidad y florecimiento humano.
Clase 3: Optimismo versus pesimismo.
Clase 4: De víctima a protagonista de tu vida.
Clase 5: Reconociendo mis fortalezas.
Clase 6: El arte de fluir en la vida.
Clase 7: Generando emociones positivas.
Clase 8: Cultivando relaciones positivas.
Clase 9: El poder de la resiliencia.
Clase 10: Vivir con sentido, una vida significativa.
Clase 11: Logros y autorrealización.
Clase 12: Clase integrativa y cierre del programa.