

Cómo pasarlo bien en el trabajo-"No Estresado" Gaudí®

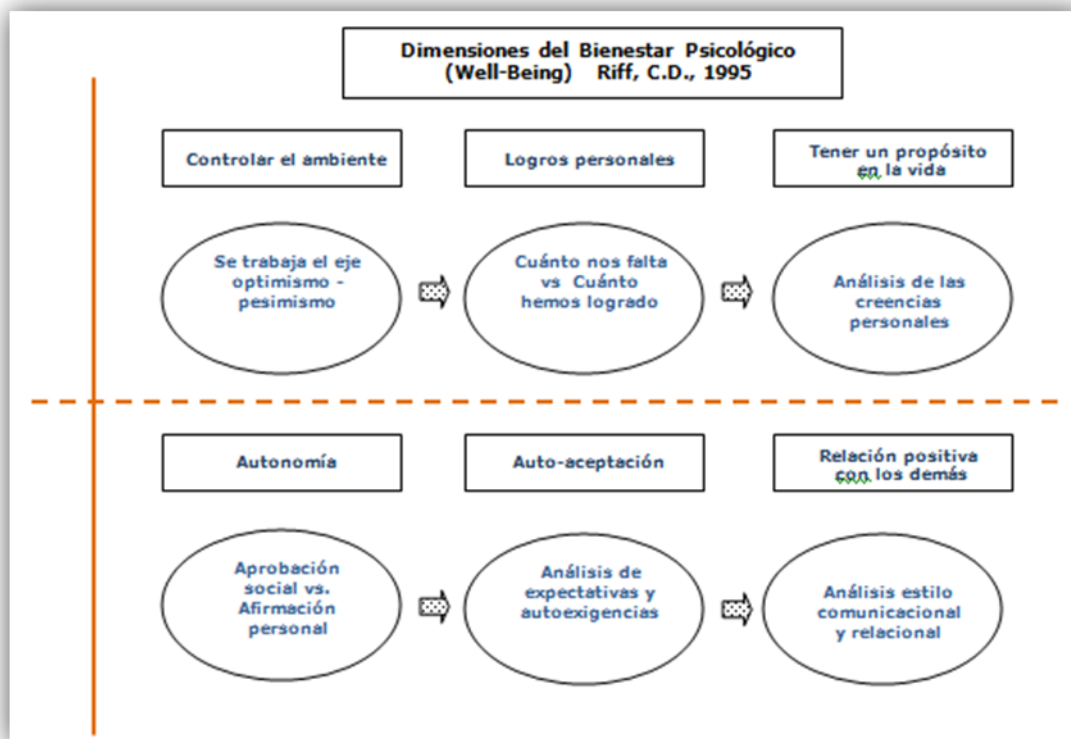


Programa desarrollado bajo un Modelo de Psicología Positiva y Bienestar Laboral, se centra en trabajar para aumentar nuestra capacidad de disfrutar de nuestra "pega" y pasarlo bien.

El Programa requiere aprender -para lo cual hay que practicar o entrenarse - con la finalidad de llegar a desarrollar una Actitud Pro Trabajo®, bajo el paradigma de Personalidad Resistente.

Considera trabajar en seis dimensiones del bienestar psicológico (Well-Being Riff, C.D., 1995):

1. Controlar el ambiente: Se trabaja el eje optimismo-pesimismo
2. Logros personales: Cuanto nos falta-cuanto hemos logrado
3. Tener un propósito en la vida: análisis de las creencias personales
4. Autonomía: aprobación social-afirmación personal
5. Auto-Aceptación: análisis de expectativas y auto exigencias
6. Relación positiva con los demás: Análisis del estilo comunicacional y relacional



El Programa considera un esquema de asesoría personal en 8-12 sesiones que va introduciendo de modo progresivo cada una de las dimensiones.

Si desea mayor información, no dude en comunicarse a: contacto@gaudi.cl