



**Nombre de la actividad formativa**

Gestión de la felicidad y Liderazgo personal

<b>Modalidad</b>	<b>Estrategia metodológica</b>	<b>Tipo de capacitación</b>	<b>Duración</b>
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Curso	16.0 horas efectivas **

\* Sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom.

\*\* Cuatro sesiones semanales y simultáneas de 3 horas y 1 hora semanal de trabajo a distancia.

**Descripción:**

Este curso incluye conceptos valiosos sobre liderazgo, nuestra capacidad para auto liderarnos y gestionar la felicidad en nuestra vida.

Permitirá que cada participante descubra sus fortalezas y actúe sobre ellas para alcanzar su felicidad e inspirar a otros.

**Dirigido a:**

*Todos los profesionales en Ciencias Económicas*

**Requisito:** NA

**Objetivo general**

Fortalecer y afianzar el liderazgo personal para alcanzar la felicidad.

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Contenido temático</b>	<b>Actividades a realizar (tarea semanal)</b>
<p><b>Semana 1</b> Comprender el significado de liderazgo personal y aspectos claves para fortalecerlo</p> <p>Exponer aspectos claves de la felicidad y los diferentes significados que tiene para cada persona</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liderazgo personal</li> <li>2. Propósito de vida</li> <li>3. Roles personales y profesionales</li> <li>4. Construyendo sobre mis fortalezas</li> <li>5. Felicidad</li> </ol>	<p><b>a. Actividad 1</b></p> <p>Registro consciente de momentos felices</p> <p>Realice una bitácora de crecimiento personal, para que active su liderazgo consciente de forma tal que durante la semana y registre momentos de felicidad al menos 2 por día o 10 en total en la semana. Utilice el formato adjunto o puede hacerlo en su cuaderno de dibujo y puede enviar la evidencia por correo o por WhatsApp. (Imágenes de su bitácora de crecimiento personal)</p> <p>Tiempo: 1 hora</p>



<p><b>Semana 2</b></p> <p>Compartir las claves de la felicidad según expertos, investigaciones y estudios relevantes del tema.</p>	<p>6. Estudio de Harvard</p> <p>7. 12 Claves para el bienestar</p> <p>8. La felicidad según el Dalai Lama</p> <p>9. La felicidad por Jim Rohn</p> <p>10. Otros escritores y precursores de la felicidad</p> <p>11. Escribiendo mi historia de la felicidad</p>	<p><b>b. Actividad 2</b></p> <p>Realice un boceto o mapa conceptual de cómo sería su historia de la felicidad. Imagine que está escribiendo un libro: ¿Qué título le pondría, cómo se llamarían los capítulos? ¿A quién le daría las gracias por ayudarlo a escribirlo o inspirarse? Incluya al menos 4 ejes temáticos que le gustaría incluir en su libro. Puede hacerlo en una hoja de dibujo, hoja blanca o bien usando cualquier aplicación de mapas conceptuales.</p> <p>Tiempo: 1 hora</p>
<p><b>Semana 3</b></p> <p>Diseñar e implementar el plan de acción de liderazgo personal</p> <p>Exponer herramientas para liberar su poder creativo enfocado a la felicidad</p>	<p>12. Plan de acción liderazgo personal</p> <p>13. Herramientas para liberar su poder creativo enfocadas a la felicidad</p>	<p><b>c. Actividad 3</b></p> <p>Completar el ejercicio de Liderazgo personal. No se envía evidencia, para que el participante logre un espacio de profunda reflexión y autoconocimiento.</p> <p>Completar el plan de liderazgo personal en el formato sugerido. Enviar evidencia.</p> <p>Tiempo: 1 hora</p>
<p><b>Semana 4</b></p> <p>Gestionar la felicidad por medio de un programa de bienestar integral</p>	<p>14. Bienestar</p> <p>15. Neurotransmisores del bienestar</p> <p>16. Enfocado en mi felicidad</p> <p>17. Equilibrio vida- trabajo</p> <p>18. La rueda de la vida</p> <p>19. Plan de mejora personal</p> <p>20. Compromisos y cierre</p>	<p><b>d. Actividad 4</b></p> <p>Completar su plan de mejora personal. Incluir al menos 2 actividades de bienestar que incorporará en su plan. Detalle: Qué, cuándo, con quién, cómo y qué impacto desea obtener.</p> <p>Tiempo: 1 hora</p>