JUAN PLANES©

PROGRAMA: LOS NUEVE PILARES DE LA FELICIDAD.

El programa definitivo para aumentar tus niveles de felicidad y eficacia.

Los 9 Pilares de la Felicidad es un programa de entrenamiento y construcción de hábitos de vida diseñado a partir de la *well-being theory* desarrollada por el Doctor Martin Seligman, fundador de la Psicología Positiva.

Valencia.

Nueve talleres presenciales en Sábado por la mañana de 9:00h a 14:00.

Inicio
30/03/2019

Finalización
06/07/2019

Fechas:

30/03	13/04	04/05	01/06	06/07
	27/04	18/05	08/06	
			22/06	

INVERSIÓN: 100€ para socios de Desata tu Potencial - 150€ público general.

El 100% de la recaudación se destinará para los fines de "Desata tu Potencial" (Excepto los costes directos asociados a este programa que Juan Planes imparte de forma gratuita)

Plazas limitadas a 100 personas.

Compromiso de los participantes:

- Realización de pretest, test y post-test de Mediciones de felicidad hedónica y eudemónica.
- Autorizar la grabación de las imágenes.
- Predisposición a completar las prácticas y trabajos en la red.

Los 9 Pilares de la felicidad.

Un programa sustentado en 9 pilares que confluyen para incrementar los niveles de los 5 elementos que contribuyen a aumentar nuestro nivel de bienestar y felicidad según el modelo PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning y Achievement), desarrollado por el Dr. Seligman.

Pilar n° 2: El cuerpo.

Ejercicio físico, higiene postural, alimentación sana, dormir bien y darte mimos...

Pilar n° 4: La sabiduría.

Autoconocimiento, optimismo, construcción del carácter, inteligencia práctica...

Pilar n° 1: La Mente.

Vivir aquí y ahora, ser dueño de tus pensamientos, mente en calma, atención consciente...

Pilar n° 3: El entorno.

Contacto con la naturaleza, música, pulcritud, personas nutritivas, descontaminación informativa, paradigmas útiles...

Pilar n° 6: El disfrute.

Fortalezas, trabajo y pasión, engancharse, divertirse a lo grande, jugar, hacer el amor...

Pilar n° 5: El logro.

Objetivos, planes, motivación, visión, *step by step*, productividad...

Pilar n° 7: Tu gente.

Convertir a tu familia, amigos y pareja en tu tesoro, *relationship management*, comunicación afectiva...

Pilar n° 9: El coraje.

Ausencia de miedo, valentía para actuar, serenidad para aceptar el resultado...

Pilar n° 8: La entrega.

Contribuir a una causa, entregarte a los demás, gratitud, espiritualidad, significado...

¿Por qué el programa "Los 9 Pilares de la Felicidad" es tan efectivo?

Es el programa definitivo para aumentar tus niveles de bienestar emocional y personal, que, además, optimizará tu rendimiento. Descubre por qué 5 razones:

El programa más completo:

Trabaja todos y cada uno de los elementos que contribuyen a mejorar tu bienestar.

Con rigurosidad científica:

Basado en evidencias, estudios, experimentos e intervenciones de psicología positiva y bienestar.

Enfocado a la acción:

Diseñado para construir los hábitos y realizar las acciones que te llevarán a alcanzar los resultados deseados.

Con seguimiento:

Apoyado con sus propias herramientas informáticas y abundante material de apoyo.

Con resultados medibles:

Antes, durante y al finalizar el curso medimos tus niveles de felicidad.

Programa de trabajo.

¿Cuánto tiempo he de dedicar al estudio o al trabajo?

Asistir a nueve talleres presenciales de sábado de mañana.

El tiempo para lecturas adicionales y visionado de vídeos recomendados dependerá sustancialmente de ti, pero no son imprescindibles para un seguimiento óptimo del programa.

De igual manera, tendrás que completar los formularios electrónicos, lo que te llevará entre 20 min. y 1 hora semanal.

Lo que sí lleva tiempo es vivir la vida conforme a los nuevos hábitos de felicidad que estarás desarrollando (hábitos saludables, mentales, relacionales, de organización personal,...), aunque esto no deberíamos considerarlo tiempo de estudio sino el nuevo estilo de vida que estarías construyendo.

¿De qué materiales dispondrás?

Los 9 Pilares de la felicidad comprende una serie de contenidos, materiales y herramientas diseñados para ponerte y, lo más importante, mantenerte en acción:

- Lecturas y videos opcionales que apoyan los contenidos de cada uno de los talleres que constituyen los 9 pilares.
- Ejercicios prácticos e intervenciones descargables en PDF para trabajo personal.
- Tests y otras formas de auto-evaluación.
- Herramientas informáticas para planteamiento de objetivos y su seguimiento (acceso anual).

¿Que objetivos alcanzarás al finalizar el programa?

El objetivo es cristalino, haber mejorado tu nivel de bienestar emocional y personal, es decir, ser un poco, o un mucho, más feliz (dependerá sobre todo de cuánto te lo curres).

¿Qué beneficios adicionales te llevarás con esa mejora de tu bienestar?

- Mejorarás tu vida profesional. Las personas felices son más productivas, más creativas, mejores líderes, ganan más dinero y llegan más alto.

- Disfrutarás de una mejor vida social. Mejorarás tu relación con las personas de tu entorno, te sentirás más conectado a ellos, observarás cómo las cosas fluyen de forma diferente y darás un significado especial a la amistad y la confianza.

- Tu vitalidad se beneficiará de un impulso, te sentirás con mucha más energía, caerás menos veces enfermo y, al cambiar tus hábitos de por vida, lo normal es que acabes viviendo más tiempo.

- Disfrutarás de mayor paz mental, te encontrarás más sereno y tu cabeza estará más calmada. El ruido mental que provocan los pensamientos disminuirá y, con ellos, descenderá el estrés, la ansiedad, la preocupación o la tristeza.

- Te divertirás más a menudo, te entregarás a tus aficiones y *hobbies*, y lo mejor, cuando lo hagas serás consciente de que haciéndolo te estás cuidando a ti mismo.

- Comenzarás a plantearte pequeños, y grandes objetivos, y la consecución de los mismos no solo mejorará tu vida, sino el concepto que tienes de ti mismo.

- Entenderás que entregarte a algo que va más allá de ti mismo, llenará tu vida de significado y con ello el valor que estás dando a tu existencia.

¿Que aprenderás en cada uno de los nueve pilares?

La Mente.

Vivir aquí y ahora, ser dueño de tus pensamientos, mente en calma, atención consciente...

Aprenderás.

- A hacerte consciente de dónde posas la atención y cómo esto afecta a tu estado emocional y herramientas para dirigirla hacia donde desees
- A liberar tu mente del diálogo interno inútil y dañino, y así a permanecer más tiempo en calma
- A realizar diferentes prácticas meditativas
- Cómo estar más presente en cada cosa qué haces
- Cómo utilizar tu lenguaje para tratarte mejor a ti mismo
- Claves básicas de la terapia cognitiva que pueden ayudarte a ver el lado amable de la vida.

El cuerpo.

Ejercicio físico, higiene postural, alimentación sana, dormir bien, bailar y darte mimos...

Aprenderás.

- A mejorar tu higiene postural y cómo esto mejora tu estado emocional (y tu salud)
- A realizar estiramientos que te activarán por la mañana y te relajarán por la noche (si lo necesitas)
- Las ventajas del ejercicio aeróbico, y a organizarte mejor para incorporarlo a tu vida
- Power-walking, ejercicio aeróbico que, de paso, mejora tu higiene postural y calma tu mente
- Que ponerte guapo te pone guapo y mejora tus relaciones
- Las ventajas de dormir lo que toca y crear hábitos para conseguirlo
- A comer sano, sin que te quiten la alegría.
- Qué te puede llevar a vivir más (si es que no lo sabes aún)

El entorno.

Contacto con la naturaleza, música, pulcritud, personas nutritivas, descontaminación informativa, círculo de influencia...

Aprenderás.

- Cómo el contacto con la naturaleza te hace bien y cómo organizarte para llenarte de paz.
- El bien que hace la música a tu vida y cómo con bien poco puedes hacer mucho para que mejore tu vida
- No news, good news. Cómo desintoxicandote de politiqueo y de desgracias magnificadas por la prensa mejorarás tu vida
- Que sin orden no hay "concierto" y cómo poner orden en tu entorno ayudará a ordenar tu vida
- Que las personas de las que te rodeas y aquello que leiste o viste influyó en cómo ves el mundo y lo feliz que eres
- Qué partes de tu entorno forman parte de tu círculo de influencia y cuáles no, y cómo dejar que el ruido a tu alrededor deje de fastidiarte la vida.
- Cómo cambiar tus creencias dañinas por creencias útiles
- Qué te puede llevar a vivir más (si es que no lo sabes aún)

La sabiduría.

Autonocimiento, optimismo, construcción del carácter, inteligencia práctica...

Aprenderás.

- A hacerte consciente de tus emociones, aceptarlas y extraer el mensaje que te envían.
- A conocerte mejor a ti mismo y, consecuentemente, conocer mejor qué has de mejorar de ti y en qué palancas personales puedes apoyarte para alcanzar tus objetivos.
- Los beneficios de ser optimista y cómo vencer el pesimismo.
- Por qué los cansinos heredarán el reino de Dios.
- Porqué la intuición es sabiduría y cuándo resulta inteligente dejarse guiar por ella.
- Que de los errores también se aprende
- Las principales causas de tu infelicidad y cómo no dejarte atrapar por ellas.
- Por qué asumir la responsabilidad sobre tu vida te libera de las excusas.
- El dinero no da la felicidad, siempre que tengas lo suficiente para sentirte seguro.
- Inteligencia práctica, cosas útiles que nadie te cuenta.

El logro.

Objetivos y visión, aprendizaje, motivación,step by step, productividad...

Aprenderás.

- Cómo tener objetivos es la mejor manera de llegar adonde quieres ir.
- Cuánto bien puede hacer por tu vida el conocimiento.
- Cómo aprendemos las personas y cómo utilizarlo a tu favor, porque sabemos que el genio se hace (entre los muchos que nacen con lo que hay que tener)
- Por qué no alcanzamos los objetivos que nos planteamos, o por qué nos gusta la meta pero no el camino que hay que recorrer para llegar a ella.
- Dime cómo te planteas los objetivos y te diré si los vas a alcanzar o no.
- En qué consisten los entrenamientos sistemáticos que te llevan a escalar tu nivel de excelencia.
- La filosofía sobre la que se asienta el modelling y su estrategia básica.
- Los principios fundamentales sobre los que asentar un programa de mejora de tu asignación del tiempo.
- Cómo conseguir más resultados con el menor tiempo posible o, lo que es igual, llegar a ser un experto en time management.

El disfrute.

Fortalezas, trabajo y pasión, engancharse, divertirse a lo grande, jugar, hacer el amor...

Aprenderás.

- Cómo y cuándo nos sumergimos en una tarea y cómo eso nos hace bien.
- A identificar las tareas que nos hacen entrar en flow y cómo disfrutarlo aún más.
- A identificar qué nos engancha y nos hace entrar en un mundo de alegría y paz, y cómo planificarte para que haya más de eso en tu vida.
- A adentrarte en tus zonas mágicas,los lugares donde confluye lo que te resulta natural, divertido e importante.
- Cómo encontrar el equilibrio idóneo entre lo novedoso y lo familiar.
- Por qué has de hacer más el amor y cómo convertirlo en una herramienta meditativa.

Tu gente.

Convertir a tu familia, amigos y pareja en tu tesoro, relationship management, comunicación afectiva...

Aprenderás.

- Por qué la calidad de las relaciones son el pilar fundamental de la felicidad.
- Las ventajas que te reportará construir relaciones de ensueño.
- Qué acciones, hábitos y actitudes mejorarán la relación que mantienes con las personas que te importan.
- A hacerte consciente de las necesidades emocionales y relacionales de los que te rodean.
- A practicar la escucha empática y a hablar de forma completamente presente.
- A pedir disculpas o pedir algo del otro de forma efectiva.
- A comunicarte de forma amable.
- A hacerte consciente de que te quieres tanto a ti mismo, como amor sientes de parte de otros.

La entrega.

Contribuir a una causa, entregarte a los demás, gratitud, espiritualidad, significado...

Aprenderás.

- A apreciar que el amor es una fuente inagotable de bienestar.
- Que ser bueno te hace más feliz.
- A cultivar la gratitud y a realizar ejercicios y meditaciones de gratitud.
- Cómo el altruismo y el voluntariado mejoran tu vida mientras contribuyes a mejorar la vida de otros.
- Que el propósito de una vida es una vida con propósito.
- Por qué las personas espirituales con más felices.

El coraje.

Ausencia de miedo, valentía para actuar, serenidad para aceptar el resultado...

Aprenderás.

- Que el miedo es una emoción paralizante y dañina que se activa de forma automática y que tienes que reconocer para vencer.
- Lo absurdo que resulta tener miedo en la mayoría de las ocasiones.
- Que construir una vida feliz tiene mucho más que ver con deshacerte de lo que te sobra y de renunciar a objetivos absurdos.
- A ser consciente del poder que las decisiones tienen para perfilar nuestro destino y cómo pasar a la acción te libera del miedo.
- A construirte una mente serena y en paz que acepta lo que sea que venga.
- A visualizar una vida feliz y sin miedo.

Are you ready to rock your life?

JUAN PLANES©