

DUDAS Y FAQ SOBRE EL PROGRAMA "LOS 9 PILARES DE LA FELICIDAD".

Como sois varios los que nos habéis hecho preguntas sobre el programa, nuestro el directo del programa y ponente Juan Planes Mestre nos responde aquí a las dudas más frecuentes que han ido surgiendo al respecto:

a) ¿En qué consiste?

Es un programa de 9 sesiones en sábado de mañana, con la principal diferencia sobre el resto de talleres o conferencias que organizamos en Desata, en que se espera que los participantes completen unas hojas de control, de forma anónima, de los hábitos de bienestar y felicidad correspondientes a cada uno de los 9 pilares. Es decir, es más un programa de "autocoaching guiado" encaminado a la construcción de un nuevo estilo de vida más que un programa de mera "recepción de nuevos conocimientos" (aunque también los hay y muchos).

b) ¿Se va a volver a realizar en otra ocasión?

Únicamente se va a realizar esta edición. La realización de este programa supone un importantísimo trabajo de preparación por mi parte y de coordinación para el equipo de Desata, por lo que sólo se va a programar una única vez.

c) ¿Es similar al seminario "Revoluciona TU Vida" impartido por mí?

Las últimas 4 ediciones del seminario ya estaban estructuradas en torno a los 9 pilares de la felicidad. Ahora bien, en ellas trabajamos cada pilar durante aproximadamente 1 hora. A diferencia, en este programa se desarrolla y profundiza en cada pilar durante 4,5 horas. Además, el enfoque aquí, además de la transmisión de nuevas ideas y estrategias, es principalmente práctico y orientado a la acción, mediante ejercicios de autoconocimiento y de planteamiento de objetivos y construcción de hábitos.

Así, es muy recomendable para aquellos que ya seáis "pequeños saltamontes" para interiorizar cada hábito de felicidad y bienestar, aunque no es "obligatorio" haber realizado previamente el seminario para realizar este programa porque en él se revisa todo el contenido. Es decir; todo el mundo puede inscribirse.

d) ¿Qué pasa si no puedo asistir a una o varias sesiones?

No hay ningún problema si no puedes venir a alguna de las sesiones. De hecho, cada una de ella trata temas diferentes e independientes en cuanto a su

contenido; por lo que no hay "continuación" de una a otra y no corréis el riesgo de "ir perdidos" por no haber podido asistir a la sesión anterior.

Además, habrá prácticas, trabajos y lecturas recomendadas en la web; lo que también os ayudará a tener información y documentación adicional sobre cada uno de los temas tratados. Es decir, si te pierdes la clase de un "pilar" puedes igualmente trabajar ese pilar gracias a toda la información adicional que tendrás a tu disposición.

e) ¿Dónde se imparten las clases?

Las clases presenciales tendrán lugar en la "Escuela Superior de Diseño" de la Universidad Politécnica de Valencia <https://goo.gl/maps/ZSZtZWNtS62> El día anterior a la primera sesión recibiréis los inscritos un correo con el aula concreta y también con indicaciones y recomendaciones adicionales.

f) ¿Qué puedo aprender, cuál es el contenido de cada una de los 9 talleres?

Os podéis descargar toda la información sobre el programa (temas, fechas, horarios, información adicional,...) pinchando en este enlace:

http://www.desatatupotencial.org/.../Folleto_LosNuevePilares_...

g) ¿Quién imparte el Programa?

El programa está creado íntegramente por mí (evidentemente inspirado en muchos de los maestros que he tenido) y los talleres serán también liderados e impartidos por mí.

h) ¿A quién va destinado el superávit del curso?

Este programa, destinado únicamente a socios de Desata, lo imparto de forma gratuita y la recaudación va destinada para los fines de la Asociación Desata TU Potencial.

En el caso de que tengáis alguna duda adicional sobre este programa (o cualquier otro tema), no dudéis en comentarlo escribiendo a dtp@desatatupotencial.org