# Calidad Mental: Taller de Descubrimiento y Entrenamiento | En DIRECTO

Tus clases presenciales ahora En DIRECTO, sin necesidad de desplazarte. * -20% socios y -25% desempleados y autónomos con baja actividad. * -25% descuento en 2ª y 3ª inscripción de empresa.

## FINALIDAD

**Descubre y aprende a entrenar y fortalecer los ingredientes que integran una mente de calidad con la que construir una vida de calidad.**

Los momentos de incertidumbre geopolítica, social y económica derivados de los sucesos que a lo largo de los últimos años hemos vivido, han puesto de manifiesto la necesidad de poner el foco de atención sobre la herramienta más imprescindible con la que contamos las personas para hacerles frente y dar la mejor respuesta en cada circunstancia: **nuestra mente**. Porque es nuestra mente la que dirige nuestro día a día y, por tanto, contar con la calidad mental necesaria es el elemento fundamental para aportar también esa «calidad» a todos los ámbitos de la vida, también el profesional.

Para ello, en este taller trabajaremos las principales competencias para lograr la calidad mental y conoceremos las **claves para potenciar tu felicidad y excelencia**, así como las herramientas para **convertir el estrés en tu alimento** diario más nutritivo.

La calidad mental es el mejor activador y potenciador de la felicidad, el talento, el compromiso y la motivación de las personas y **la mejor protección para nuestra salud** y nuestra calidad de vida.

**DESCUBRE LA PONENCIA PRINCIPAL «CALIDAD MENTAL EN LA ERA DIGITAL» DE LA DRA. PALOMA FUENTES EN EL DÍA MUNDIAL DE LA CALIDAD (NOVIEMBRE 2022)**

## OBJETIVOS

### OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollar el concepto de Calidad Mental de las personas basado en el conocimiento del funcionamiento cerebral; de las herramientas y la estrategia que permiten entrenarla y desarrollarla.
- Reforzar/incrementar la salud física, la seguridad y el bienestar mental de las personas.
- Impulsar el talento, la eficacia y la eficiencia de las personas de una organización estimulando su satisfacción y motivación personal y profesional.
- Potenciar la resiliencia personal y organizacional.

### DIRIGIDO A

Público en general, especialmente personas sensibilizadas por la situación actual y que sienten la inquietud y el impulso de construir un liderazgo basado en el equilibrio y en respuestas más adaptativas frente a los nuevos desafíos.

Personas que buscan una vida más plena de sentido, todo ello apoyado en los conocimientos y experiencias aportados por la Neurociencia.

## METODOLOGÍA Y PROFESORADO

### METODOLOGÍA

La metodología de la formación combina, por un lado, la **Formación en Directo AEC** que es una nueva metodología basada en las clases presenciales pero trasladadas al entorno virtual, y por otro lado el autoestudio por parte de los alumnos, apoyado en la realización del cuestionario de autodiagnóstico de competencias C.H.E.F. ® validado por la Universidad Complutense de Madrid y la Universidad Politécnica de Valencia. El cuestionario C.H.E.F. ® se realiza al inicio del programa y tras la sesión 3 para comprobar los avances.

**La tecnología permite "ofrecer y recibir clase"** te encuentres donde te encuentres... sin necesidad de desplazarte, facilitando la interacción y la sensación de inmediatez y cercanía.

Una formación que integra a la perfección las clases en directo de los expertos, con la práctica y la permanente colaboración entre los participantes:

- **Clases en directo**, prácticas e interactivas, impartidas por nuestros expertos en la materia.
- **El profesor** combina la exposición del contenido con ejercicios y/o dinámicas de grupo, potenciando la práctica.

# Calidad Mental: Taller de Descubrimiento y Entrenamiento | En DIRECTO

Tus clases presenciales ahora En DIRECTO, sin necesidad de desplazarte. * -20% socios y -25% desempleados y autónomos con baja actividad. * -25% descuento en 2ª y 3ª inscripción de empresa.

La clase está diseñada para **favorecer la interactividad entre el profesor y alumnos** favoreciendo la resolución de dudas y el intercambio de experiencias entre los alumnos.

> Las clases en directo están integradas con nuestro **Aula Virtual** donde, adicionalmente, estarán disponibles los **materiales didácticos** en formato fácil de interiorizar y descargables; y **otros ejercicios y evaluaciones** necesarios para afianzar los conocimientos.

Las 3 sesiones se llevan a cabo a lo largo de 3 semanas. A la finalización de la sesión 3 se aporta a los alumnos nuevos materiales para el autoestudio y se habilita una dirección de correo electrónico para consultas y comentarios que permanecerá activo a lo largo de 1 mes.

Tras la finalización, los alumnos recibirán el **certificado de aprovechamiento del curso** en formato digital.

Este Programa también está disponible en **modalidad In Company**, formación a medida para tu empresa.

**PROFESORES**

> **Paloma Fuentes.** Médico. Especialista en Medicina del Trabajo, Medicina Legal, Psiquiatría Legal y Forense

## PROGRAMA

**El programa se inicia con la Elaboración del Cuestionario de Habilidades Específicas de Felicidad (C.H.E.F.)**

**SESIÓN 1: «Activa tu talento Felicidad». Claves cerebrales para potenciar la felicidad y la excelencia**

¿El mejor mundo posible?

Una mirada interior

La felicidad, nuestro mejor talento

La ciencia de la neurofelicidad

Porqué bienestar y felicidad no son lo mismo

Lo que todos debemos conocer sobre nuestro fascinante cerebro

El método Kaizen aplicado a la felicidad

Las 8 claves más prácticas para ganar felicidad

**SESIÓN 2: «Estrés Gourmet». Cómo convertir el estrés en tu alimento diario más nutritivo**

Estrés, el enemigo invisible de cada día

Cerebro y estrés

¿Mundo VUCA o mente VUCA?

El estrés, la salud y la felicidad

«Estrés Gourmet», una oportunidad de crecimiento y mejora continua

La receta del estrés gourmet para la mejora continua

**SESIÓN 3: «Tus rutinas diarias para la calidad mental»**

El método Happynet para el desarrollo de la calidad mental y la felicidad

Las rutinas de calidad mental a lo largo de una jornada normal

Claves para crear tus propias rutinas para entrenar la calidad mental

**El programa se finaliza con una nueva elaboración del cuestionario C.H.E.F. para comprobación de los avances conseguidos por el alumno**

**Espacio para consultas y comentarios**