

GENERAR PENSAMENT POSITIU, HUMOR I ALEGRIA EN L'ÀMBIT LABORAL



OBJECTIUS

Descobrir i practicar els beneficis del Pensament Positiu en l'àmbit laboral

Conèixer les bases de la Dialèctica Positiva com a eina de comunicació saludable

Saber generar visions de futur orientades a les solucions amb to emocional positiu

Aprendre a incorporar hàbits que potencïïn el bon humor i el to emocional positiu en la vida laboral

PROGRAMA

- 1. La Psicologia Positiva com a marc de referència**
- 2. Característiques de la dialèctica positiva**
 - Com funciona el nostre cervell.
 - L'autogestió emocional gràcies a l'ús de la dialèctica positiva
 - L'impacte emocional positiu amb l'interlocutor
- 3. Com construir estructures en la dialèctica positiva**
 - Les sis claus bàsiques per la construcció de la dialèctica positiva
 - Dialèctica positiva vs dialèctica negativa
 - Activitats pràctiques de comunicació amb dialèctica positiva
- 4. Conceptes d'humor i alegria**
 - El seu valor terapèutic i el seu impacte en l'àmbit laboral
 - Els diferents tipus d'humor
 - Autoconeixement: amb quins tipus d'humor m'identifico?
 - Com potenciar més estils d'humor
 - Què és l'alegria. Com la manifestem. Com la podem potenciar
- 5. Pràctiques aplicables al món laboral**