

Generar pensamiento positivo, humor y alegría en el ámbito laboral

Objetivos

- **Descubrir y practicar** los beneficios del pensamiento positivo en el ámbito laboral.
- **Conocer las bases** de la Dialéctica Positiva como herramienta de comunicación saludable.
- **Aprender a incorporar** hábitos que potencien el buen humor y el tono emocional positivo en su vida laboral.



Programa

1. La Psicología Positiva como marco de referencia

2. Características de la dialéctica positiva

Cómo funciona nuestro cerebro

La autogestión emocional gracias al uso de la dialéctica positiva

El impacto emocional positivo con el interlocutor

3. Cómo construir estructuras en la dialéctica positiva

Las seis claves básicas para la construcción de la dialéctica positiva

Dialéctica positiva vs. dialéctica negativa

Actividades prácticas de comunicación con dialéctica positiva

4. Conceptos de humor y alegría

Los distintos tipos de humor

Autoconocimiento: ¿con qué tipos de humor me identifico?

Cómo potenciar más estilos de humor

Qué es la alegría. Cómo la manifestamos. Cómo la podemos potenciar

5. Prácticas aplicables al mundo laboral



Duración: 12 horas