

# Happy ME



Un taller interactivo con herramientas para trabajar la cultura a nivel individual y organizacional. ¿El objetivo? Conseguir más felicidad y éxito en el trabajo (y en la vida).



## El desarrollo profesional comienza por el desarrollo personal

Una década de investigación apunta a la felicidad como la única gran ventaja en la economía actual. Los empleados felices trabajan con pasión y propósito [y con un desempeño constantemente superior], multiplicando tanto su eficacia como los resultados del negocio.

- Los empleados felices son hasta un 31% más productivos<sup>1</sup>.
- 75% de la felicidad en el trabajo está ligada a mantener una actitud positiva frente al estrés, un sistema de soporte social fuerte, y la convicción de que tu conducta importa.
- Los empleados que exhiben pensamiento flexible [disposición para el cambio y voluntad para adaptarse] están, normalmente, más comprometidos y entregados a su organización<sup>2</sup>.

## ¿Qué engloba la experiencia Happy ME?

¿Qué puedo hacer YO? En este taller exploramos nuestras creencias y valores para alinear nuestras acciones con lo que queremos. Tomamos control de nuestras emociones para actuar como creemos y queremos en cada momento. Conectamos con nosotros mismos y buscamos nuestro propósito :)

## Tu equipo aprenderá:

- Conocimientos, habilidades, y actitudes para dominar su cuerpo, corazón y mente para así conseguir estar más motivados, dedicados y concentrados.
- Estrategias para crear más felicidad en el trabajo y en casa
- Habilidades de "reframing" y pensamiento flexible
- Técnicas para desarrollar el capital emocional del un líder

*“ Los empleados son lo primero y si se les trata bien ellos tratan bien al mundo exterior, el mundo exterior utiliza el producto de la compañía de nuevo, y eso hace que los accionistas sean felices.”*

– Herb Kelleher  
Co-Founder, Southwest Airlines

*“Delivering Happiness nos ha inspirado a mi equipo y a mi a alinearnos con un propósito superior y revigorizado a construir una cultura que sostiene la felicidad en el trabajo. Fantástico trabajo/presentación; gran tema; gran speaker; gran feedback por parte de la audiencia.”*

– Steve Rosen  
Lead Producer, WMS Gaming

<sup>1</sup> Shawn Achor <http://eba.benefitnews.com/news/harvard-shawn-achor-bfe-happiness-2717999-1.html?pg=2>

<sup>2</sup> [http://www.bc.edu/content/dam/files/research\\_sites/agingandwork/pdf/publications/GOT\\_gsk.pdf](http://www.bc.edu/content/dam/files/research_sites/agingandwork/pdf/publications/GOT_gsk.pdf)

Conoce más y/o reserva un taller para tu organización:

[dhspain@deliveringhappiness.com](mailto:dhspain@deliveringhappiness.com)

