# La felicidad como eje transversal de la vida

JUSTIFICACIÓN

Este curso, por medio de sus contenidos, ayudará a los participantes a tener una visión transversal y profunda de los aspectos que proporcionan la felicidad, así como una herramienta de análisis, para que los asistentes puedan utilizarla de forma individual.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es, sin duda, ayudar a las personas a mejorar su nivel de felicidad y bienestar emocional. Este objetivo último, se conseguirá por medio de otros objetivos parciales, como son:

- Conocer las diferentes técnicas que se han utilizado para "enganchar" a los trabajadores al puesto de trabajo.
- Aprender las conclusiones de los últimos estudios realizados sobre los que se fundamente la felicidad de las personas.
- Aplicar la técnica del cubo de la felicidad,para mejorar nuestra satisfacción personal en los diferentes ámbitos (personal, social,laboral y conyugal).
- Entender, valorar y mejorar el aprovechamiento del tiempo, para la mejora de la conciliación laboral-familiar.
- Aprender en qué se fundamenta la gestión de contactos y su vinculación con la persecución de metas.

CONTENIDOS

- La Conciliación
- Gestion y administración del tiempo y energía
- Técnicas para mejorar la gestión del tiempo
- Redes de contactos

| | | | |
|---|---|---|---|
| 60 horas / 4 semanas | Nivel de profundidad: Intermedio* | Modalidad: *e-learning* | Ampliar información: web: www.cogitiformacion.es e-mail: secretaria@cogitiformacion.es Tlf: 985 73 28 91 |

* Partiendo de la base de que los cursos están dirigidos a un perfil mínimo de Ingeniero