# Zigma Consulting®

# Taller Práctico sobre la Felicidad en el Trabajo.

# **Objetivo:**

Aplicar los elementos esenciales del concepto de felicidad en el trabajo para incrementar el nivel de satisfacción y compromiso de los colaboradores generando a la vez una cultura de bienestar colectivo.

# Temario:

- 1. La felicidad en el trabajo: un concepto a revisar.
- 2. Los cuatro pilares de la felicidad: PERK Propósito, compromiso, resiliencia y amabilidad.
- Inteligencia emocional:
  Tipos de inteligencias
  Coeficiente intelectual vs. Coeficiente emocional
- Formas de encontrar significado al trabajo Aprender nuevas habilidades Crear relaciones Ser proactivo Marcar nuevas metas Entender el fin último de lo que haces
- El concepto de FLOW
  Fluir en el trabajo
  Creación de significado
- 6. Tiempo y vida: ¿Qué hacemos con nuestro tiempo?

- 7. Manejo del estrés Nivel óptimo de estrés
- 8. Mindfullness: atención plena como estrategia
- El bienestar como objetivo
  Las áreas de bienestar: De lo individual a lo comunitario
- 10. Autoevaluación y plan de desarrollo personal

### **Duración:**

8 horas

# Fecha:

Del 23 de January al 24 de January del 2026

#### **Horarios:**

Viernes 23 y Sábado 24 de enero del 2026.

Viernes de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. y Sábado de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Hora Local de Baja California, México (GMT-8).

Viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m. y Sábado de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Hora Local de Sonora, México (GMT-7).

Viernes de 5:00 p.m. a 9:00 p.m. y Sábado de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. Hora Local de Ciudad de México (GMT-6).

#### **Inversión:**

Modalidad e-Training Live: \$2,600 pesos más 16% de IVA por participante.

Grupos de 4 personas o más de una misma empresa, recibirán un 20% de descuento.

## Proceso de Inscripción:

• Dar click en el link y llenar la solicitud

#### www.zigmaconsulting.com/programas/1041/inscripcion

- Es importante efectuar sus pagos en tiempo y forma, y proporcionar sus datos fiscales completos. Su factura se generará en los primeros 7 días hábiles posteriores a la fecha en que ingrese su pago a nuestra cuenta bancaria ( cvaldes@zigmaconsulting.com).
- Su proceso de inscripción queda confirmado una vez que recibamos vía correo electrónico su comprobante de pago en cualquiera de las opciones seleccionadas.

#### Formas de Pago:

Realizar **únicamente transferencias bancarias** o depósito con **cheque** utilizando los siguientes datos:

 Nombre: Brenda Sofía Chávez Mézquita, (Socio, Zigma Consulting)

• Banco: Banorte

Número de Cuenta: 0685766565CLABE: 072 760 00685766565 6

Mayores Informes: Carlos Valdés Robles, M.A. Director, Zigma Consulting cvaldes@zigmaconsulting.com Oficina (662)208 2849 Cel. (662) 222 7865 www.zigmaconsulting.com