

# Zigma Consulting®

## Taller 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.
3. Inteligencia emocional:  
Tipos de inteligencias  
Coeficiente intelectual vs. Coeficiente emocional
4. Formas de encontrar significado al trabajo  
Aprender nuevas habilidades  
Crear relaciones  
Ser proactivo  
Marcar nuevas metas  
Entender el fin último de lo que haces
5. 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. Mindfulness: atención plena como estrategia
9. El bienestar como objetivo  
Las áreas de bienestar: De lo individual a lo comunitario
10. Autoevaluación y plan de desarrollo personal

## **Duración:**

12 horas

## **Fecha:**

Del 20 de September al  
28 de September del 2024

## **Horarios:**

Viernes 20, Sábado 21 y Sábado 28 de septiembre del 2024.

Viernes de 6:00 p.m. a 8:00 p.m. y Sábado de 8:00 a.m. a 1:00 p.m. Hora Local de Hermosillo, Sonora, México (GMT-7).

Viernes de 7:00 p.m. a 9:00 p.m. y Sábado de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Hora Local de CDMX (GMT-6).

## **Inversión:**

Modalidad e-Training Live: \$2,900 pesos más 16% de IVA por participante.

Modalidad Presencial: \$4,500 pesoas más 16% de IVA por participante.

Por cada 3 personas que inscriba una misma empresa en este programa podrá participar una cuarta sin costo.

## **Proceso de Inscripción:**

- Dar click en el link y llenar la solicitud

[www.zigmaconsulting.com/programas/903/inscripcion](http://www.zigmaconsulting.com/programas/903/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](mailto: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:** 0685766565
- **CLABE:** 072 760 00685766565 6

Mayores Informes:

Carlos Valdés Robles, M.A.

Director, Zigma Consulting

[cvaldes@zigmaconsulting.com](mailto:cvaldes@zigmaconsulting.com)

Oficina (662)208 2849

Cel. (662) 222 7865

[www.zigmaconsulting.com](http://www.zigmaconsulting.com)