

## POR QUÉ ESTE TALLER

En el mundo occidental cada vez le damos más importancia a la satisfacción con nuestras vidas. En las últimas dos décadas, la búsqueda de la satisfacción personal a través del trabajo es una tendencia imparable.

Es indudable que el trabajo ocupa un espacio muy importante en nuestras vidas, pues pasamos una gran cantidad de horas en nuestro puesto de trabajo. Por tanto, aunque sólo fuera por salud mental, deberíamos disfrutar lo máximo posible de nuestra vida laboral.

Trabajar con pasión es algo que no a todos nos pasa. Diariamente, vemos a muchas personas que se pasan la semana quejándose de sus compañeros, de sus jefes, de los horarios..., esperando que llegue el viernes, las ansiadas vacaciones, o, al menos, un puente.

En cambio, otras personas, independientemente de la aparente relevancia del puesto que desempeñan, son capaces de ver la trascendencia que hay tras su trabajo. Son personas que viven su trabajo con compromiso, intensidad e ilusión.

Este taller se basa en buscar un sentido a lo que hacemos. No debemos conformarnos con llevar una vida con un empleo aburrido y monótono sin intentar encontrar el valor auténtico de lo que hacemos.

Tu puedes hacer que tú y tu equipo mantengáis la pasión por su trabajo.

**Trabajar con pasión es posible.**

## CONTENIDOS DEL TALLER

### Módulo 1. ¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir?

- Diferencias entre adicción y dedicación.
- El síndrome de Burnout o por qué nos desgastamos en el trabajo

### Módulo 2. Cuestión de actitud

- El autoconocimiento como base para trabajar con pasión.
- La automotivación: la fuerza propulsora hacia el cambio y la mejora constante.

### Módulo 3. El valor del engagement

- El compromiso consciente y la implicación en el trabajo: definición, características y ventajas.
- Estrategias para mejorar el compromiso conmigo mismo/a y con mi entorno laboral.

### Módulo 4. El estado de fluidez en el trabajo

- ¿Se busca o aparece solo?
- Estados de conciencia y de aprendizaje.

### Módulo 5. Cambiar la queja por la acción

- El poder de la elección y la toma de decisiones.
- Claves para ser feliz en el trabajo.
- El reconocimiento y la gratitud como camino hacia el desarrollo personal.

## A quién va dirigido

A todas las personas dispuestas a cambiar la visión que tienen actualmente de su trabajo para convertirlo en un desafío apasionante.

## Objetivos

Dotar a los participantes de un nuevo enfoque, más ilusionante, que les permita ver su trabajo con una actitud positiva y desafiante.

## Metodología

Sesión fundamentalmente práctica demostrativa y de sensibilización. Para ello se hará uso de ejemplos, casos prácticos, proyección de imágenes y breves vídeos. Así mismo en algún caso, se llevarán a cabo rápidas simulaciones que pongan de manifiesto lo tratado en la sesión.

## Duración

Duración recomendada: **8 horas**. Aunque al trabajar a medida e *incompany* nos adaptamos a las necesidades de las organizaciones.