



¿Sabías que la felicidad es algo  
que se puede aprender?

# TALLER de **FELICIDAD**

## LA CIENCIA DEL BIENESTAR

---

12 horas de taller online, en vivo, en español  
6 encuentros de 2 hs c/u

# PROGRAMA

---



- 1.** Algunas ideas erróneas sobre la felicidad. Evalúa tu nivel de felicidad. Descubre tus puntos fuertes. Saborear y agradecer.
- 2.** Intuiciones engañosas. Revisemos nuestros puntos de referencia. Nuestra mente: adaptación y acostumbamiento. Súper-poderes ocultos. Prejuicios cognitivos. Bondad y conexión social.
- 3.** Comprar experiencias vs cosas. Trucos simples para mejorar tu estado de ánimo. Hábitos saludables que nos harán más felices.
- 4.** Cosas que realmente nos hacen felices. Amabilidad, relaciones, tiempo. Meditación y agradecimiento.
- 5.** Manos a la obra. Compromiso social. Metas efectivas. Estrategias de fijación de objetivos y mejores hábitos. La riqueza de tu tiempo.
- 6.** Recableado final. Desarrolla tu plan personal hacia una vida más feliz.