

Di8t
8Ci0

Sesión Motivación & Optimismo offsite

Dirigida a Equipos de trabajo,
voluntariado corporativo, desempleados,
emprendedores, directivos

Adaptada a sus necesidades

JUAN CRUZ GONZÁLEZ
PsicoConsultor comunicador del Optimismo



“El Optimismo como la expectativa generalizada que van a ocurrir cosas positivas, para conseguir un objetivo alcanzable, madurar y transformar las situaciones adversas en retos u oportunidades”

En esta sesión motivacional descubriremos claves para desarrollar la actitud optimista como motor de compromiso, ilusión y perseverancia para afrontar, adaptarse o superar con realismo los cambios y circunstancias difíciles de la Vida o retos en el entorno personal, laboral y llegar mas lejos desde el potencial humano que tenemos.

Entenderemos como los momentos de incertidumbre son los mas importantes para hacer crecer la esperanza y aprender a mirar hacia el *Optimismo Emocionalmente Inteligente*, como estado de conciencia y fuerza que desde los B&N hace cambiar el rumbo de las cosas, emprender, modificar los pensamientos, las acciones y fortalecer las capacidades mentales, emocionales y los corazones, para hacer evolucionar los comportamientos, confiar y resaltar lo mejor de cada persona, en los equipos y sociedad.

- **Afrontar** nuevos retos, cambios y emprender .
- **Mejorar** la productividad desde el desarrollo humano y superación de adversidades con optimismo.
- **Impulsar** la responsabilidad social corporativa y sintonía de los valores personales/ empresa
- **Elevar** el clima de automotivación personal y laboral
- **Fortalecer** la cohesión de equipo y objetivos comunes

Encuentro para
favorecer la
comunicación,
disfrutar y
compartir

En la rutina
romper la
monotonía

Desarrollar
creatividad y
emprender

Equilibrar
tiempo personal/
laboral

Clima emocional
y mental + del
grupo

Conectar con la
dimensión
humana

Comunicación
emocional
optimista,
empática y
flexible

Desconectar para
conectarse,
relajarse y
serenarse

Conocer
potenciales
cerebrales y
emocionales

Contagiar-se
actitud optimista
y positiva frente
a la vida

Reconocimiento
personal
profesional
(+ -)

Ilusión,
perseverancia,
alegría,
agradecimiento,
altruismo,
felicidad y
motivación

Cronograma

Claves activación del Optimismo Emocionalmente Inteligente



- 10 a 10:30 h.** **INTRODUCCION**
- 10:30 a 12 h.** **CONOCIENDO LAS CAPACIDADES CEREBRALES y MENTALES**
- 12 a 12:30 h.** Descanso
- 12:30 a 14 h.** **DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU COMUNICACIÓN**
- 14 a 15:30 h.** Comida
- 15:30 a 17 h.** **DISFRUTANDO Y RECONECTANDO DESDE LA NATURALEZA**
- 17 a 17:15 h.** Descanso
- 17:15 a 19:10 h.** **FORTALECIENDO LA COHESIÓN DE EQUIPO DESDE EL CORAZÓN**
Con confianza, empatía, valores y humor
- 19:10 a 19:30 h.** **CONCLUSIONES; evaluación y cierre**

IMPARTIDA para Dirección de Seguridad y Medio Ambiente del Negocio de Exploración & Producción de Repsol.

26 Noviembre 2014

Técnicas utilizadas

1. **Neurocognición** y PNL
2. **Comunicación**; interpersonal y publica
3. **Inteligencia emocional** y **psicología positiva**
4. **Multiestimulación sensorial** y mindfulness desde Proceso Naturaleza
5. **Dinámicas** de humor, creatividad, e integración de valores
6. **Trabajo individual**, en grupo y sesiones plenarias en equipo
7. **Dinamización** y **consultoria**; reflexiones mas allá de la superficie

Consultor y dinamizador

JUAN CRUZ GONZÁLEZ Agosto (1957)

Licenciado en Psicología por la UCM (1983) con especialidad en Clínica y Consultor Tavistock (1999)

- Fundador del programa DiotOcio para la promoción de la salud, la calidad de Vida y solidaridad desde el ocio
- Consultor del programa Europeo GENERATE formación Intergeneracional
- Profesor de optimismo en el Postgrado Universitario de Psicología Positiva de Emotiva certificado por de Universidad Don Bosco de Madrid. Areas educación, salud y empresa
- Profesor de la Escuela de Voluntariado de la Comunidad de Madrid y de comunicación en el Instituto de Ciencias del Hombre ICH (1992 -2005)
- Vicepresidente de la Liga de los Optimistas de España perteneciente a la Asociación Europea Optimistas Sin Fronteras
- Miembro del Grupo de trabajo en Humor y Optimismo Saludable, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
- Director de IV edición del programa Activa tu Vida , del Espacio Pozas de Cruz Roja Madrid
- Divulgador, formador de formadores y conferenciante motivacional con experiencia en Asociaciones profesionales, empresas, entidades financieras -Voluntariado corporativo- , Escuelas de negocio y medios de comunicación.



**Programa y presupuesto
adaptado a sus necesidades.**

Teléfono de contacto: (+34) 670 745 167

Correo electrónico: j.cruz@cop.es

Juan Cruz González