

Actitudes & Positivismo

Necesidad

En un entorno laboral en constante cambio, las formas habituales de ser efectivos y de mantener el rendimiento óptimo no son suficientes.

Mediante este programa, se pone en evidencia que la mejora del rendimiento y los resultados no se consigue aumentando el estrés y la dedicación laboral, que conduce al síndrome “*Burnt-Out*”, sino aumentando el **equilibrio entre lo personal y lo organizativo**.

Contenidos

- Expandir y administrar de forma adecuada nuestra energía y no sólo nuestro tiempo.
- Canalizar la tensión para liberar Creatividad.
- Incrementar nuestra Motivación, Entusiasmo y Compromiso.
- Potenciar nuestras capacidades: física, emocional, mental y espiritual.

Metodología

El programa presenta una estructura en tres fases: diagnóstico, *coaching* y actividades al aire libre, combinada con un periodo residencial de dos días en **El Bosque**.



EL BOSQUE

• **El Bosque**

<http://www.el-bosque.org/portal.php>