

Certificado de participación

D./Dña. **ALBA LLULL ROSSELLO** con NIF **43227022V**
que presta sus servicios en la Empresa **BALEARES DE LIMPIEZA SA** con CIF
A07204647, ha superado con evaluación positiva la Acción Formativa

CÓMO POTENCIAR LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

(CÓDIGO AF 40 Grupo 1)

realizada del 18 de noviembre al 18 de diciembre de 2020, con una duración total de 40 horas en la modalidad formativa Teleformación

Contenidos impartidos (ver dorso)

En Palma, 18 de diciembre de 2020

Firma manuscrita y sello de la Empresa Centro Formador.

Firma y sello de la Empresa
Centro Formador

Firma del trabajador/a

CONTENIDOS

LA NEUROCIENCIA DE LA FELICIDAD: CEREBRO Y EMOCIONES POSITIVAS

- ¿Qué es la felicidad? ¿Dónde reside?
- Felicidad y gestión de las emociones
- Psicología positiva, la clave para ser más feliz.
- Las 4 Cs de la felicidad
- Los efectos de la felicidad en la salud.

FELICIDAD EN EL TRABAJO ¿REALIDAD O FICCIÓN?

- Felicidad y Felicidad laboral.
- ¿Un empleado más feliz está más motivado y es más eficiente?
- El coaching empresarial como herramienta de motivación y productividad.
- ¿Mayor felicidad mayor productividad?
- ¿Eres del 15% que está comprometido en el trabajo?
- Empresa saludable: ¡Be Wellness!

CULTURA EMPRESARIAL CON MARCA DE "FELICIDAD".

- ¿Qué es la cultura empresarial?
- ¿Cómo hacer una cultura empresarial feliz?
- ¿Qué logran las empresas comprometidas con sus empleados?
- Armonizar necesidades profesionales y una vida profesional
- Los lugares de trabajo felices ayudan a las empresas a tener un mejor desempeño.
- Happyshifting: el nuevo movimiento que apuesta por la felicidad en el trabajo.

- Bienestar laboral en la empresa:

- o ¿Qué es bienestar laboral? ¿Qué es la promoción de la salud en el trabajo?
- o Programas de bienestar laboral y promoción de la salud en el trabajo.
- o ¿Cómo hacer un programa de Promoción de la Salud y Bienestar Laboral?
- o Hábitos saludables
- o Bienestar social
- o Conciliación de la vida laboral y familiar
- o Bienestar Psíquico y mental

FELICIDAD PERSONAL

- ¿Qué es ser feliz?
- ¿Por qué no soy feliz?
- Las trampas de la felicidad
- Autoestima y felicidad
- Modelo de felicidad SPIRE
- Claves para ser feliz
- Cómo automotivarse
- Juegos de Gamificación sobre felicidad