



# TALLER DEL ÉXITO PERSONAL

**¿Eres Feliz?**

**José Luis Ramírez Lozano**  
Conferenciante Motivacional, Coach

## FUNDAMENTACIÓN

Durante un día normal, la mayoría de nosotros vivimos de forma acelerada, sin tener tiempo para otra cosa que no sea cubrir las necesidades obligatorias que nos encontramos en cada momento y muchas veces esto no nos deja otra opción que pasar el día pensando en que nos gustaría hacer si tuviéramos el tiempo necesario para ello.

¿Eres feliz?, ¿Cuáles son tus anhelos?, ¿Qué metas esperas lograr?, ¿Qué es posible para ti?, ¿Qué consideras importante?, ¿Tus sueños se hacen realidad?. El **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** es la herramienta para responder a esas preguntas, y te puede ayudar a realizar los sueños y a convertirte en la persona que siempre has deseado ser.

El **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** aparece por la discrepancia entre lo que somos y lo que aspiramos ser. A menudo, la gente acude a este taller para solucionar sus problemas, aunque todos se pueden resumir en un único problema: **NO SOY FELIZ**

“La felicidad no es algo que el individuo posea, Es algo que la persona es”

El principio clave bajo el que se desarrolla el **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** es:

**“Cada persona tiene dentro de sí misma las respuestas a las cuestiones que le atañen: sólo tiene que encontrarlas, sacarlas y tomar las decisiones adecuadas sobre su propia vida”.**

El objetivo del **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** es ayudar a las personas a ser conscientes de sí mismas, a descubrir lo felices que son y a ayudarles a mantener ese estado.

## PRINCIPIOS Y VALORES

El **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL**, mantiene unos valores y principios básicos:

- **Confidencialidad.** Implica guardar la información individual de cada persona y no divulgarla bajo ningún concepto.
- **Confianza.** Permite que las personas sepan que se cree en ellas y en lo que hacen.
- **Apoyo.** Significa aportar la ayuda que las personas necesitan, ya sea información, materiales, consejo, comprensión, etc.
- **Respeto.** Significa reconocer el valor de las personas, contar con sus habilidades y defectos y saber valorar los intereses y necesidades de los demás.
- **Claridad.** Hace referencia a la transparencia durante la comunicación, a veces no queremos oír lo que tenemos que oír.

El presente **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL**, pretende facilitar a los participantes los conocimientos y las herramientas necesarias para identificar sus carencias, enfocarse en sus puntos fuertes y encontrar así el camino a la felicidad diaria basándonos en TRES MÓDULOS

- Actitud mental positiva
- Control del tiempo
- Comunicación efectiva

## OBJETIVOS

### MÓDULO 1 ACTITUD MENTAL POSITIVA

- Conocer que es la Actitud mental positiva y como en nuestra vida diaria nos ayuda a responder positivamente en lugar de reaccionar negativamente ante las situaciones que nos encontramos.
- Definir la relación entre nuestra mente subconsciente y los sentimientos y pensamientos que generamos y como estos influyen en nuestras decisiones y acciones.
- Enseñar a distinguir que está bajo nuestro control y que no lo está para conseguir que esas situaciones escapen a nuestro control.
- Fomentar nuestra motivación para alcanzar nuestros objetivos y para ayudarnos a mantener grandes expectativas sobre nuestro día.
- Lograr cambios positivos en la predisposición y comportamiento personal aprendiendo a elegir en que enfocamos nuestras mentes.

### MÓDULO 2 CONTROL DEL TIEMPO

- Aprender a distinguir entre lo urgente y lo importante para llegar a entender en que se nos va el tiempo diariamente.
- Encontrar un sentido a lo que hacemos diariamente para que no seamos solamente los encargados de ir cubriendo las necesidades de los que nos rodean.
- Establecer metas y objetivos en nuestra vida para encontrar un sentido a lo que hacemos y aumentar nuestra automotivación.
- Diseñar los programas y planificar las acciones en nuestro día observando cómo están nos aproximamos cada día al cumplimiento de nuestras metas.
- Organizar nuestras actividades diarias hasta conseguir que al llegar la noche seamos conscientes de estar luchando y avanzando en el camino que nos lleva a nuestras metas.

### MÓDULO 3 COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Conocer las técnicas básicas para lograr una comunicación efectiva
- Estudiar diferentes maneras de usar la entonación y las modulaciones de voz.
- Aprender a manejar los silencios como medio de atraer la atención del oyente
- Dominar el entorno del hablante y los recursos a su alcance.
- Eliminar el miedo y aumentar la confianza
- Enseñar unas nociones básicas de lenguaje verbal y no verbal.

## CONTENIDOS

### MÓDULO 1 ACTITUD MENTAL POSITIVA

- Que no es Actitud mental positiva.
- Porque es necesaria la Actitud mental positiva.
- Protegermos de actitudes negativas.
- Desarrollar grandes expectativas.
- Como empezamos nuestro día.
- Hoy es un buen día para tener un gran día.
- Tú eres tan feliz como te propones serlo.
- No lo puedo controlar, no dejo que me controle.
- Cuidemos como hablamos a los demás y a nosotros mismos.
- Decir lo positivo de los demás.
- ¿Cómo saludamos a los demás?.
- ¿Cómo nos hablamos a nosotros mismos?.
- Agradecer lo que somos y lo que tenemos.



### MÓDULO 2 CONTROL DEL TIEMPO

- Valorar como invertimos nuestro tiempo diariamente.
- Identificar los principales ladrones del tiempo que nos acechan diariamente.
- Conocer los hábitos nocivos para el control del tiempo.
- Aprender a identificar metas y objetivos.
- Desarrollar las metas a corto plazo para conseguir nuestros objetivos.
- Aprender a decir no.

### MÓDULO 3 COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Siempre hablamos en público.
- El contenido del discurso
- Nuestra actitud ante el tema
- Diferentes tipos de público
- Lenguaje verbal y no verbal
- Modulación velocidad y silencios como forma de comunicación efectiva
- Cómo hacer que el público esté con nosotros

## METODOLOGÍA

Cuando se trata de transmitir conocimientos a adultos, estos necesitan que esos conocimientos les resulten significativos y entender la utilidad práctica de estos.

Un condicionante del proceso de aprendizaje es que todas las personas del grupo tienen sus percepciones individuales sobre la realidad; se trata de ponerlas en común, sistematizarlas complementarlas y objetivizarlas.

El proceso de aprendizaje es un proceso de elaboración a lo largo del cual el individuo va construyendo a partir de sus experiencias su propio conocimiento.

El aprendizaje se realiza de una forma dinámica, con técnicas y métodos que hagan más amena la formación y favorezcan un buen clima de participación, de relación y comunicación.

## MEDIOS

El **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** se realiza normalmente en los salones de un hotel de la zona, Los medios materiales para impartir el presente taller son los siguientes:

- Aula con espacio suficiente para garantizar la comodidad de los asistentes.
- Equipo de proyección con cañón y pantalla.
- Ordenador.
- Material de apoyo facilitado por el formador

## DURACIÓN

El presente **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** está planteado con una duración de 8 horas divididas en cuatro sesiones de 2 horas de duración cada una con la siguiente distribución de horario.

- 09:00-11:00 - Presentación y fundamentos
- 11:00-11:30 – *Descanso*
- 11:30-13:30 – Actitud Mental Positiva
- 13:30–16:00 – *Comida*
- 16:00–17:30 – Control del Tiempo
- 17:30-18:00 – *Descanso*
- 18:00-20:30 – Comunicación efectiva

## CERTIFICACIÓN

La formación impartida en el presente **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** está avalada y certificada por:



## PRECIO




El precio del **TALLER DEL ÉXITO PERSONAL** es de 100€ por persona, en este precio se incluye el material, los cafés de los descansos y el diploma del Taller. Siempre con un mínimo de 4 personas. (Para grupos preformados consultar)



## JOSÉ LUIS RAMÍREZ LOZANO

- Conferenciante Motivacional
- Pertenece a la RMC (Red Mundial de Conferencistas)
- Coaching personal
- Coaching Profesional y Empresarial
- Dirección y Gestión de Empresas
- Liderazgo y motivación de equipos
- Técnicas de comunicación Política
- Mindfulness

### CONTACTO

 WhatsApp	<b>0034 610 767 343</b>
	<b>motivacion@jlr Ramirez.es</b>
	<b>www.jlr Ramirez.es</b>