



Good Life Café

Un programa de felicidad y bienestar integral para las organizaciones.



Acerca del programa



Estructura

Good Life Café es un programa estructurado en 12 sesiones basadas en **investigaciones científicas** del campo de la Psicología Positiva, donde se trabajan temas clave para lograr un impacto positivo en la felicidad de las personas.

Alineado con la NOM-035 de bienestar laboral.

Objetivos

- Promover el bienestar y el florecimiento humano y por lo tanto la **prevención** de la enfermedad mental.
- Construir hábitos sanos y promover el cambio sostenible a largo plazo.

La intención es iniciar un proceso no sólo donde se comparta información, sino que promueva la transformación.



Acerca del programa



Formato de trabajo

- **Duración:** 12 sesiones de 2 horas semanales o 2 sesiones quincenales de dos horas cada una via Zoom.
- El marco práctico de este modelo promueve un **ambiente de confidencialidad y respeto** con el fin de promover una participación honesta y sincera entre los participantes.
- Previo al inicio del programa habrá una **medición de bienestar** con el fin de poder detectar los niveles individuales de cada participante; esta medición se repetirá al final del programa. La información obtenida será únicamente para fines informativos y el cuestionario se aplicará de manera anónima.
- Cada módulo va a acompañado de un **workbook** dedicado al establecimiento de planes de acción individualizados para que los participantes puedan:
 - Incorporar las prácticas aprendidas en su **vida diaria**.
 - Incorporar las prácticas y herramientas a sus **equipos de trabajo**.



Acerca del programa



Tres elementos de
GLC

Temas de sesiones

Información relevante **respaldada científicamente**
Reflexiones personales
Generación de un **plan de acción** individual

1. La felicidad de pies a cabeza: ¿qué dice la ciencia?
2. Mindfulness para la vida moderna.
3. Un nuevo tipo de riqueza: abundancia de tiempo.
4. Optimismo realista.
5. El impacto de la gratitud.
6. El principal predictor de felicidad: las relaciones interpersonales.
7. Agilidad emocional: Desatórate, acepta el cambio y prospera.
8. Fortalezas vs. debilidades: ¿en qué te enfocas?
9. Autenticidad y vulnerabilidad: mitos y realidades.
10. Propósito personal: Cómo aterrizarlo y volverlo tu aliado.
11. GRIT: Pasión y perseverancia.
12. La importancia de dar para ser y hacer feliz.



Acerca del programa



Premisas e inversión

La inversión depende del número de participantes y de las condiciones del proyecto.

Para mayor información: informes@ibi.mx o al +5255 4342 5369

“Un árbol enorme crece de un tierno retoño. Un camino de mil pasos, comienza con un solo paso.”

Lao- Tse



Acerca del equipo



Conoce al equipo



Arlen Solodkin
Dir. del Instituto IBI.
Maestra en Psicología
Positiva Aplicada.



Mariángela Rodríguez
Psicóloga, Coach y
Especialista en Psicología
Positiva.



Lourdes Peña
Lic. Marketing y maestría
en Liderazgo Positivo

¡Gracias!

**Instituto de Bienestar
Integral**

www.ibi.mx

informes@ibi.mx

+5255 4342 5369



IBI

Instituto de
Bienestar Integral®