

On Demand

Programas sobre bienestar integral al
alcance de un clic.



Acerca de los programas

Programas disponibles:

- **Bienestar en corto:** Herramientas prácticas para promover el bienestar en los colaboradores y organizaciones.
- **Ideas para la buena vida:** 7 lecciones compuestas por 21 videos animados que comparten principios clave de la psicología positiva y el bienestar integral en forma lúdica, sencilla y con herramientas prácticas. Cada video tiene una duración entre 3-6 min.
- **Curso breve de bienestar integral:** Conocimiento científico y práctico de los cinco elementos que componen el bienestar integral según el Modelo SPIRE desarrollado por el Dr. Tal Ben-Shahar.

Acerca del programa

Bienestar en corto



Bienestar en corto: Herramientas prácticas para promover el bienestar en los colaboradores y organizaciones.

- **Ideal para hacer consciencia en profesionales de todos los niveles.**

Temas:

- Importancia de la creatividad
- Manejo del bienestar emocional en la pandemia
- Sesgo de negatividad y el poder de la gratitud
- La esperanza verdadera
- ¿Por qué importa la felicidad en las organizaciones?
- Mattering: Ser valorado y aportar valor
- Job Crafting: La forma en la que te relacionas con tu trabajo importa mucho
- Mindset: Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento
- Manejo e interpretación del estrés
- Los ingredientes del progreso humano
- Momentos de respiro en la cotidianidad
- Las claves del bienestar a nivel mundial

Acerca del programa

Ideas para la buena vida



Ideas para la buena vida:

7 lecciones compuestas por 21 videos animados que comparten principios clave de la psicología positiva y el bienestar integral en forma lúdica, sencilla y con herramientas prácticas. Cada video tiene una duración entre 3-6 min.

- **Ideal para hacer conciencia en los colaboradores de primera línea y áreas técnicas**
- Incluye **hoja de trabajo** y un **recordatorio** de los puntos principales de la lección

Temas:

- Felicidad de pies a cabeza: ¿Qué dice la ciencia?
- Bienestar Integral y manejo del estrés
- Meditación y vivir el momento presente
- Agilidad emocional: desátorate/ acepta el cambio y prospera
- Relaciones interpersonales y felicidad
- Dar para ser feliz

Acerca del programa

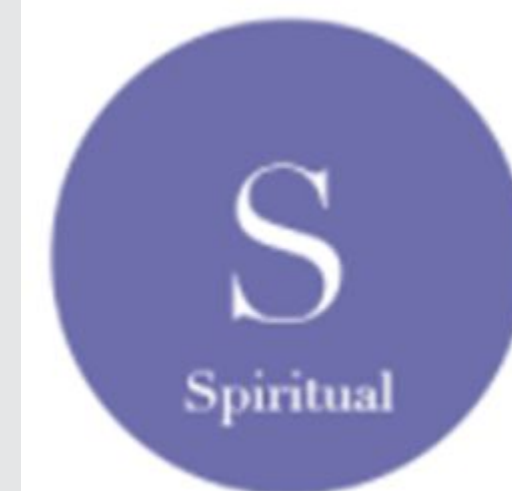
Curso de bienestar integral



Curso breve de bienestar integral: Conocimiento científico y práctico de los cinco elementos que componen el bienestar integral según el Modelo SPIRE desarrollado por el Dr. Tal Ben-Shahar.

El curso tiene una duración de 35 minutos divididos en 7 videos donde se comparte el conocimiento científico de cada uno de estos elementos y las herramientas prácticas para aumentar el nivel de bienestar de los participantes.

- **Ideal como curso introductorio sobre el bienestar integral para todos los colaboradores.**



ESPIRITUAL



FÍSICA



INTELECTUAL



RELACIONAL



EMOCIONAL

Acerca del programa

Estructura

- Los videos se envían a todos los colaboradores a través de una liga.
- Se pueden ver de forma asincrónica en el celular o computadora.
- Tienen un mes de vigencia.
- Es viable agregar sesiones mensuales de integración de la información o webinars en vivo para preguntas y respuestas.

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.
- Iniciar un **proceso de conciencia** personal acerca del propio bienestar y su impacto en todas las áreas de la vida y del trabajo.

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

*El verdadero secreto de la felicidad está en demostrar un auténtico
interés en todos los detalles de la vida diaria.*

-William Morris

¡Gracias!

**Instituto de Bienestar
Integral**

www.ibi.mx

informes@ibi.mx

+5255 4342 5369



IBI

Instituto de
Bienestar Integral®