



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO PRESENCIAL:

# HAPPINESS

## INFORMACIÓN IMPORTANTE

**Fechas:** Del 26 de septiembre al 07 de octubre de 2022

**Sesiones:** lunes, miércoles y viernes

**Horarios:** De 19:00 a 21:00 hrs.

**Inversión:** Bs. 850.-

**Contacto:** Ronie Krukliis

Telf. 3464000 int. 218

Cel. 62100810 email: [cenace@upsa.edu.bo](mailto:cenace@upsa.edu.bo)

**Nota:** Descuentos especiales hasta el 20 de septiembre.

## DESCRIPCIÓN

La Ciencia de la felicidad/Happiness, el contenido está diseñado para ayudar a crear mayor éxito en el trabajo y en la vida en general. El objetivo es adquirir y practicar estrategias de aprendizaje, explorar estilos y entender mejor al cerebro y cómo aprende. Los dos puntos principales del curso son conocer el contenido científico en relación a la ciencia de la felicidad y la práctica de tal contenido. En este curso vamos a poner la ciencia a prueba y medirla. Aplicar y ver resultados.

## PORQUE TOMAR ESTE CURSO

Este curso proporcionará a los participantes la oportunidad de aprender y adoptar métodos que promuevan su éxito en el trabajo y vida. Les permitirá descubrir cómo aprenden, sus creencias, sus expectativas, sesgos, trampas mentales y lo que realmente nos hace felices (todo con prueba científica) Una vida feliz es posible si conocemos y aplicamos ciertos hábitos que apoyan nuestro bienestar.



**CURSO PRESENCIAL:**

# **HAPPINESS**



**GESTIÓN EMPRESARIAL**

## **OBJETIVOS**

Entender qué dice la ciencia (contenido científico) acerca de la felicidad y bienestar. Armarte de herramientas para poner en práctica ese contenido.

Conocer y poner en práctica estrategias y hábitos comprobados para apoyar tu crecimiento académico, profesional y personal.

## **CARGA HORARIA**

12 horas reloj.

## **CERTIFICACIÓN**

El certificado es otorgado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan con el requisito de una asistencia mínima del 80%.

## **TEMAS A DESARROLLAR**

Al final de los 7 encuentros vamos a poder:

- Entender cómo funciona y aprende el cerebro. ¿Cómo aprendo yo? La importancia de la escucha activa y lo más importante: la felicidad y el bienestar pueden ser aprendidos.
- Aprender acerca de la aceptación, autoestima y creencias. La base de la Programación Neuro Lingüística. Vamos a descubrir porque tenemos trampas mentales, conceptos erróneos acerca de la felicidad y lo que creemos que nos hace feliz.
- Aprender sobre la automotivación, metas, sueños y visualizar el futuro. Vamos a entender porqué nuestras expectativas son tan erróneas.



GESTIÓN EMPRESARIAL

CURSO PRESENCIAL:

# HAPPINESS

- Aprender sobre el auto sabotaje, hábitos, creencias y limitantes. Aprenderemos cómo superar nuestros sesgos.
- Entender el aprendizaje a largo plazo, la mentalidad de crecimiento y desarrollo del pensamiento crítico. Vamos a conocer lo que la ciencia dice acerca de lo que realmente nos hace felices.
- Aprender el desarrollo de la Inteligencia emocional y poner estrategias en práctica
- Evaluar el curso y definen nuestro bienestar, aprender a pedir ayuda, compartir nuestras victorias y volver a medir nuestra felicidad.

## *En el curso también aprenderás a:*

- **Tomar el control de tu vida:** como tomar mayor responsabilidad y así ganando más control sobre los resultados y experiencias que creas en tu vida personal y profesional.
- **Incrementar tu automotivación**
- **Incrementar tu auto conciencia:** aprenderás a entender y revisar tus patrones de comportamiento, pensamiento, emociones, sesgos inconscientes y creencias limitantes.
- **Maximizar tu aprendizaje:** aprenderás la ciencia de cómo funciona y aprende el cerebro y cómo aplicar el conocimiento para desarrollar tu propio sistema de aprendizaje.
- **Desarrollar tu inteligencia emocional:** aprenderás estrategias efectivas para manejar tus emociones, disminuir estrés y apoyar tu bienestar.
- **Aumentar tu autoestima:** aprender cómo desarrollar auto aceptación, auto confianza, respeto y amor propio y tu valor incondicional
- **Mejorar tus habilidades creativas y pensamiento crítico:** aprenderás cómo mejorar tus habilidades cognitivas esenciales para analizar y resolver problemas en tu vida académica, profesional y personal.



CURSO PRESENCIAL:

# HAPPINESS



GESTIÓN EMPRESARIAL

## INSTRUCTORA

### Gabriela Molina Monasterio

Nacida en Santa Cruz estudió en el Colegio Educacional Santa Cruz (SCCS). Estudió Economía y Literatura Italiana en Smith College Massachusetts, EEUU. Después de graduarse se mudó a Washington DC donde trabajó en Reclutamiento y Selección para una organización sin fines de lucro en el campo de la educación (Teach for America). Cursó su Maestría en Gestión de Recursos Humanos en EAE Business School en Barcelona, España.

Curso un diplomado y Master Trainer en Programación Neurolingüística de la Universidad de UC Santa Cruz. EEUU. Desde su regreso a Bolivia decidió emprender con Happy Pills desde el año 2012. El año 2016 volvió a emprender con un negocio de apoyo al consumo y valoración del producto nacional "Lo Nuestro Mercadito Gourmet". En enero del 2017 también se llevó a cabo el TedxPlazuelaCalleja, en junio del 2018 el TEDxSantaCruzdeLaSierra y el TEDxSantaCruzdeLaSierraWomen en dos versiones el 2018 y 2020 donde fue Licenciataria, Organizadora y curadora de los eventos. Gabriela ahora es socia del portal de noticias Vea.Global y catedrática en International University de Broward College, USA.