

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

AMAT
ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL,
Y FOMENTO
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



TEMA 4

LA VIDA AQUÍ, AHORA: de la SUPERVIVENCIA a la SUPER VIVENCIA

APRENDE A MANEJAR LAS SITUACIONES DIFÍCILES
DE LA VIDA

EN DOS SESIONES: MIÉRCOLES 8 DE NOVIEMBRE (ON LINE) Y
VIERNES 17 DE NOVIEMBRE (PRESENCIAL/ON LINE,
EN DIRECTO O EN DIFERIDO)



ÚRSULA CALVO



TEMA 4

LA VIDA AQUÍ, AHORA: de la SUPERVIVENCIA a la SUPER VIVENCIA

Objetivos:

- Cultivar el estado del YO.
- Aprender a estar y vivir en el AHORA.
- Conocer cómo despertar la PRESENCIA de las sensaciones, los pensamientos y las emociones.
- Aprender a dar oportunidades a la vida y a fluir AHORA.

*Descubre todo tu potencial para construirte
una vida extraordinaria*

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

 GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y POLÍTICAS
TERCERAS
SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICAS SOCIALES
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

TEMA 4

LA VIDA AQUÍ, AHORA: de la SUPERVIVENCIA a la SUPER VIVENCIA

Contenido:

- Relación entre el tiempo y la mente.
- Relación del pasado y el futuro con los pensamientos.
- Limitación del pensamiento racional.
- Gestionando nuestros pensamientos.
- Pensamientos dirigidos para modificar las emociones.
- Activando el poder de la gratitud.
- La SUPER VIVENCIA es nuestra opción.

*Descubre cómo pasar de la supervivencia a la
SUPER VIVENCIA*

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



 **Fundación Filia**
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

 **AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

 GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN SOCIAL Y POLÍTICAS
PÚBLICAS

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICAS SOCIALES
Y EMPLEO
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

TEMA 4

LA VIDA AQUÍ, AHORA: de la SUPERVIVENCIA a la SUPER VIVENCIA

Úrsula Calvo es Top 100 Conferenciantes España 2020, 2021 y 2022. Maestra certificada de Meditación del Centro Chopra de San Diego. Presidenta de la Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness. Colaboradora habitual en medios de comunicación: Forbes, Objetivo Bienestar, Hola, Europa Press, Expansión, Radio Marca... Experta universitaria en coaching e Inteligencia Emocional.

Licenciada en ESIC y Máster en IEDE.

Desde 1997 es empresaria y emprendedora dentro del ámbito de la comunicación.

Desde 2013, gestiona dos carteras de inversión, operando en diferentes mercados de Europa, USA, Canadá, Australia y Hong Kong.

Desde 2016 es CEO de Úrsula Calvo Global, diseñando e impartiendo programas, conferencias y retiros.

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Fila
de Amparo al Menor
www.fundacionfila.es

AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FAMILIAS
SECRETARÍA GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL