

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 SOCIAL,
SEGURIDAD SOCIAL Y EMERGENCIAS
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



TEMA 5

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y RESILIENCIA

DESARROLLA TU RESILIENCIA
DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA

EN DOS SESIONES: JUEVES 30 DE NOVIEMBRE (ON LINE) Y
VIERNES 15 DE DICIEMBRE (PRESENCIAL/ON LINE,
EN DIRECTO O EN DIFERIDO)



THAIS ALONSO



TEMA 5

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y RESILIENCIA

Objetivos:

- Conocer cómo y por qué las personas más resilientes tienen mayor **equilibrio emocional** frente a las situaciones de estrés y gestionan mejor los cambios.
- Aprender a **tener un perfil altamente resiliente**, desarrollando una buena autoestima basada en el autoconocimiento para trascender las barreras interiores y transformarlas en éxito.
- **Conocer nuestra mente y entrenarla** para mejorar la concentración, la toma de decisiones, la resiliencia, la gestión emocional, la resolución de conflictos y la gestión del estrés.
- **Promover el bienestar integral** de los empleados desde el autoconocimiento y empoderamiento para generar cambios profundos que permitan aumentar la capacidad y la calidad del desempeño.

Descubre cómo mejorar tu bienestar integral desde el autoconocimiento y el empoderamiento

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, SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTOS

SECRETARÍA GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

TEMA 5

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y RESILIENCIA

Contenido:

- Conoce tu mente y aprende de neuro felicidad para entrenarla al máximo potencial.
- Revisa y elimina tus creencias limitantes como elemento clave para una mente enfocada al éxito.
- Gestiona tu autoestima a través de la práctica del dialogo interno.
- Cómo desarrollar el perfil de personas resilientes en 7 pasos.
- La importancia de soltar las mochilas (gestión de pérdidas y cambios). Aprende a decir adiós.
- ¿Cómo son tus relaciones? Aprende a desarrollar relaciones saludables. Heridas y sombras.

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.org



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FAMILIAS

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL
Y FAMILIAS
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

TEMA 4

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y RESILIENCIA

Thais Alonso es CHO (Chief Happiness Officer) de Felicidad Organizacional y Bienestar Corporativo por Universidad de La Salle. Consultora Experta en Mindfulness por Universidad Europea Miguel de Cervantes, Psicoterapeuta humanista y Transpersonal e Instructora de Meditación por la EDT y Experta en Inteligencia Emocional y en procesos de Cambio, Duelo y Resiliencia.

Con más de 20 años de experiencia en la práctica de la “atención plena”, fue pionera en España desarrollando programas formativos de Mindfulness para implementarlos en numerosas organizaciones empresariales, educativas y hospitalarias.

En los últimos 12 años ha formado a miles de profesionales, emprendedores y directivos en ámbitos nacionales e internacionales apostando por un nuevo paradigma humano y social.

Creadora del Método FelizMENTE©. Profesional Braintrainer. Co-fundadora del European Institute of Happy work -Fullorange©

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



ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y PROTECCIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICAS SOCIALES
E INICIATIVAS EMPLEADORAS
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL