



Taller Práctico sobre la Felicidad en el Trabajo.

Objetivo:

Aplicar los elementos esenciales del concepto de felicidad en el trabajo para incrementar el nivel de satisfacción y compromiso de los colaboradores generando a la vez una cultura de bienestar colectivo.

Temario:

1. La felicidad en el trabajo: un concepto a revisar.
2. Los cuatro pilares de la felicidad: PERK - Propósito, compromiso, resiliencia y amabilidad.
3. Inteligencia emocional:
Tipos de inteligencias
Coeficiente intelectual vs. Coeficiente emocional
4. Formas de encontrar significado al trabajo
Aprender nuevas habilidades
Crear relaciones
Ser proactivo
Marcar nuevas metas
Entender el fin último de lo que haces
5. El concepto de FLOW
Fluir en el trabajo
Creación de significado
6. Tiempo y vida: ¿Qué hacemos con nuestro tiempo?

7. Manejo del estrés
Nivel óptimo de estrés
8. Mindfulness: atención plena como estrategia
9. El bienestar como objetivo
Las áreas de bienestar: De lo individual a lo comunitario
10. Autoevaluación y plan de desarrollo personal

Duración:

8 horas

Fecha:

Del 23 de January al
24 de January del 2026

Horarios:

Viernes 23 y Sábado 24 de enero del 2026.

Viernes de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. y Sábado de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Hora Local de Baja California, México (GMT-8).

Viernes de 4:00 p.m. a 8:00 p.m. y Sábado de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Hora Local de Sonora, México (GMT-7).

Viernes de 5:00 p.m. a 9:00 p.m. y Sábado de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. Hora Local de Ciudad de México (GMT-6).

Inversión:

Modalidad e-Training Live: \$2,600 pesos más 16% de IVA por participante.

Grupos de 4 personas o más de una misma empresa, recibirán un 20% de descuento.

Proceso de Inscripción:

- Dar click en el link y llenar la solicitud

www.zigmaconsulting.com/programas/1041/inscripcion

- Es importante efectuar sus pagos en tiempo y forma, y proporcionar sus datos fiscales completos. Su factura se generará en los primeros 7 días hábiles posteriores a la fecha en que ingrese su pago a nuestra cuenta bancaria (cvaldes@zigmaconsulting.com).
- Su proceso de inscripción queda confirmado una vez que recibamos vía correo electrónico su comprobante de pago en cualquiera de las opciones seleccionadas.

Formas de Pago:

Realizar **únicamente transferencias bancarias** o depósito con **cheque** utilizando los siguientes datos:

- **Nombre:** Brenda Sofía Chávez Mézquita, (Socio, Zigma Consulting)
- **Banco:** Banorte
- **Número de Cuenta:** 0685766565
- **CLABE:** 072 760 00685766565 6

Mayores Informes:

Carlos Valdés Robles, M.A.

Director, Zigma Consulting

cvaldes@zigmaconsulting.com

Oficina (662)208 2849

Cel. (662) 222 7865

www.zigmaconsulting.com