

@AHORA\_MAS\_RRHH

Javier Rubio

**NO ESTÁS PREPARADO PARA  
SER FELIZ,...¡HASTA AHORA!**

---



¡QUIERO SER FELIZ!

SE EXACTAMENTE LO QUE ME HACE FELIZ

PUEDO CONVERTIR LO QUE ME HACE FELIZ EN OBJETIVOS Y  
ACCIONES CLAROS

TENGO UN PLAN PARA SER HOY MÁS FELIZ QUE AYER.

HOY HE DESARROLLADO ACCIONES DE MANERA PROACTIVA PARA  
QUE MI NIVEL DE FELICIDAD SEA MAYOR QUE EL DE AYER

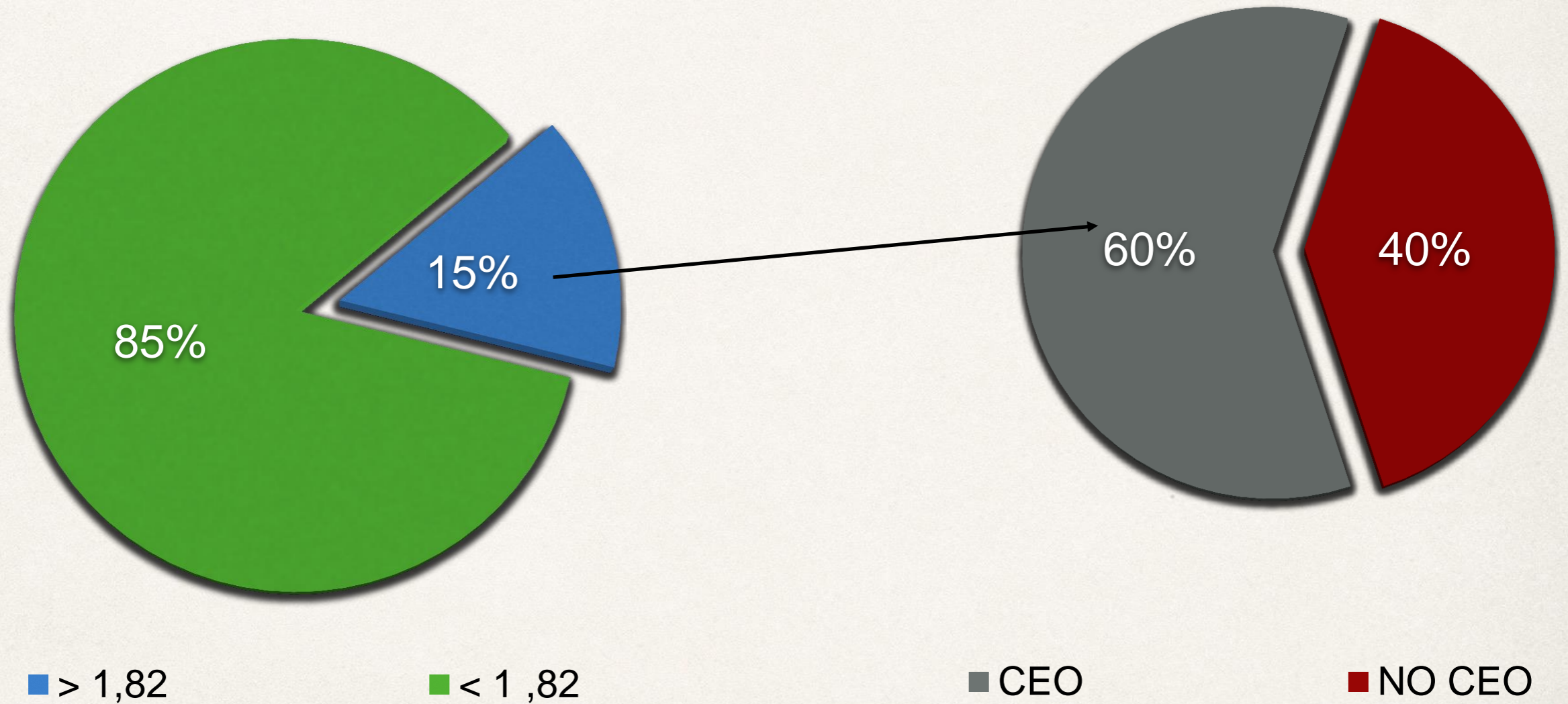
## Razones por las que las personas encontramos tan difícil ser más felices

---

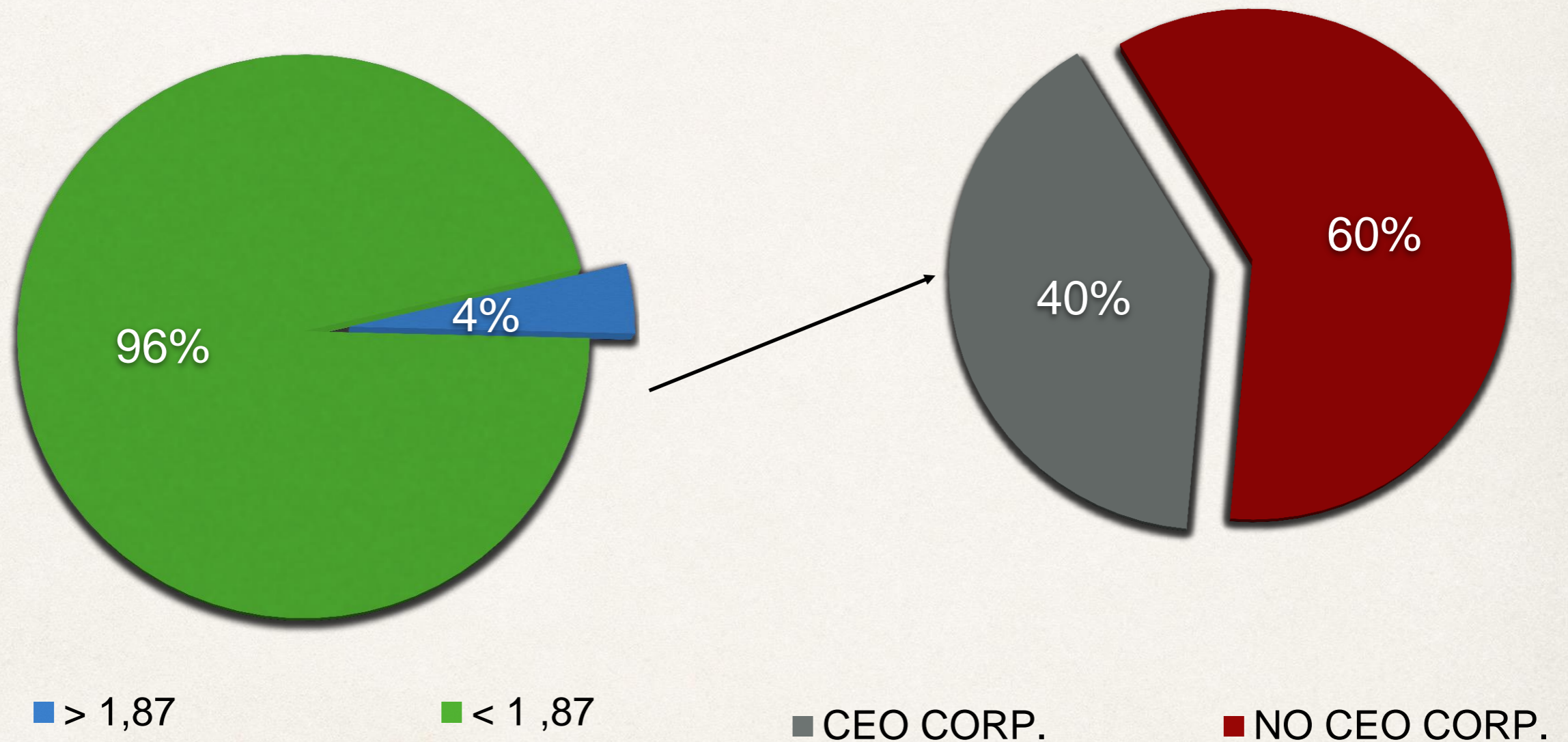
- ❖ Nos resulta difícil definir claramente qué es lo que nos hace felices.



# C.E.O



# CORPORATE C.E.O



## Razones por las que las personas encontramos tan difícil ser más felices

---

- ❖ Nos resulta difícil definir claramente qué es lo que nos hace felices.
- ❖ Perseguimos instintivamente ser superiores.







# Razones por las que las personas encontramos tan difícil ser más felices

---

- ❖ Nos resulta difícil definir claramente qué es lo que nos hace felices.
- ❖ Perseguimos instintivamente ser superiores.
- ❖ Nuestro cerebro está “cableado” para centrarse en las amenazas
- ❖ ¡No dormimos lo suficiente!



# ¿Qué podemos empezar a hacer para ser más felices?

---

- ❖ Define e Incorpora
- ❖ Busca estados de Flow
- ❖ Practica Mindfulness
- ❖ Desarrolla hábitos saludables

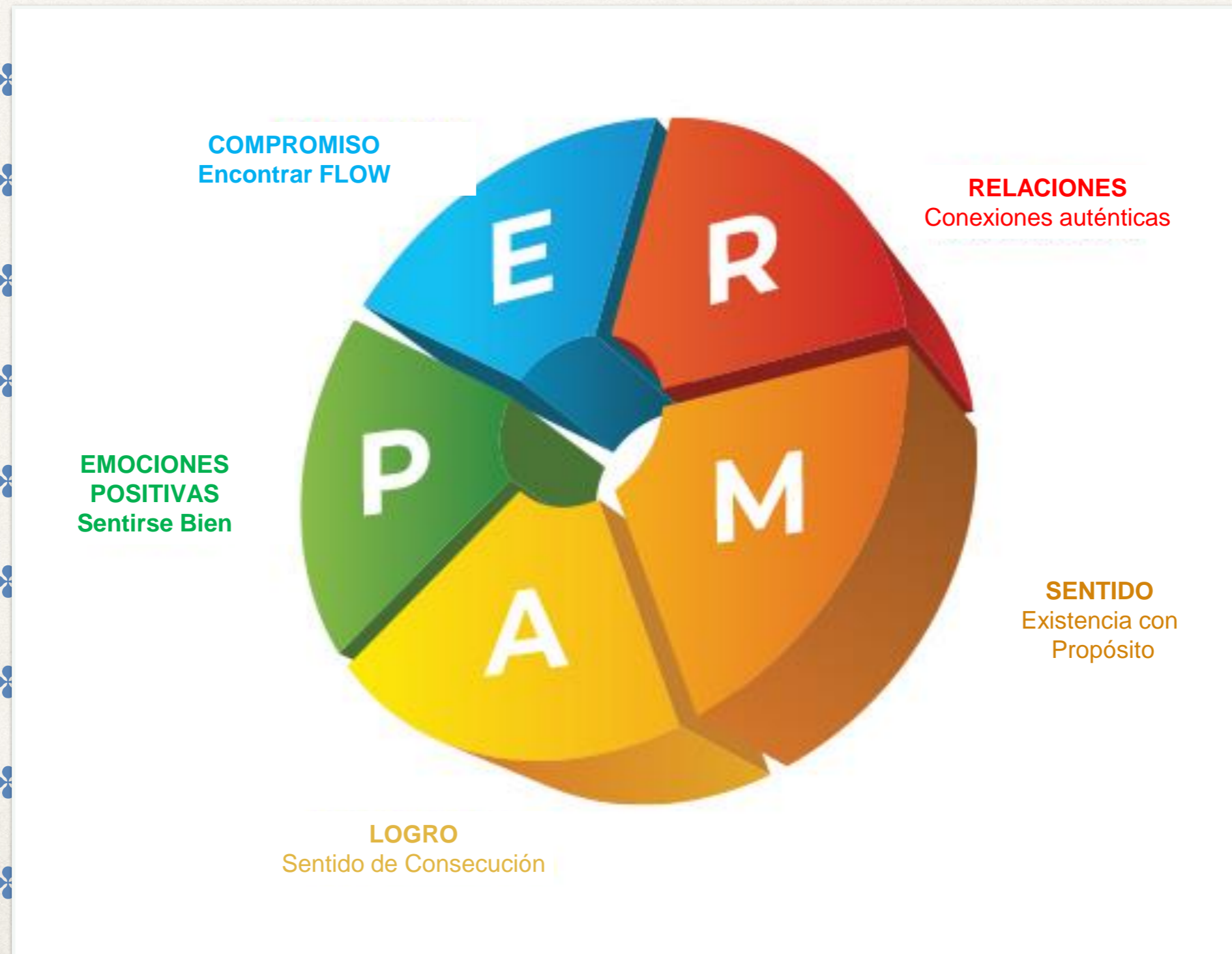


¿Cómo podemos traducir todo esto al entorno laboral?

---



# Ser más feliz es el resultado de la combinación de...



nal

S

# Consecuencias de incrementar la felicidad en el trabajo

---

- ❖ Incrementa la Creatividad
- ❖ Incrementa la Proactividad
- ❖ Reduce los Conflictos Interpersonales
- ❖ Potencia resultados colaborativos
- ❖ Incrementa la Motivación
- ❖ Reduce las bajas laborales
- ❖ Incrementa el Desempeño en las Tareas
- ❖ Incrementa, como conjunto de todo lo anterior, la Productividad

# ¿Se puede aprender?

ISAVIA LASALLE  
centro universitario

**CHO** 2018 

**Chief Happiness Officer**  
CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

**MADRID**



INICIO:  
**28 DE SEPTIEMBRE**

Contacto:  
[espana@bigbienestar.com](mailto:espana@bigbienestar.com)  
[www.bigbienestar.com](http://www.bigbienestar.com)

**BIG BIENESTAR** | **CHO** Chief Happiness Officer  
CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

**LEADER** 2018 

**HAPPINESS OFFICER**

Competencias Personales | Líder Coach | Felicidad Organizacional

- Visitas a empresas con las mejores prácticas
- Encuentros vivenciales

Del 22 al 26 de octubre, 2018  
Club Financiero Genova  
Madrid, España

Cupos limitados

**BIG BIENESTAR**

Para reservaciones:  
[comercial@bigbienestar.com](mailto:comercial@bigbienestar.com)

# ¡MUCHAS GRACIAS!



La Felicidad no es algo que postpones para el futuro, es algo que diseñas en el presente