

## Introducción

La conferencia propuesta busca **mejorar la motivación y la mentalidad positiva** de los asistentes frente a los nuevos retos, facilitando nuevas ideas para gestionar los cambios, mejorar la vida personal y profesional, proporcionar técnicas para gestionar las emociones, vencer los miedos que nos atenazan y asumir la responsabilidad de nuestras vidas y nuestras acciones.

Por ello la formación de las principales empresas del mundo se está centrando en el desarrollo de las **actitudes mentales positivas en sus empleados**.

En 2005-2006 la Universidad de Pensilvania llevó a cabo un estudio entre profesionales de tecnologías de la información. Los resultados mostraron que el optimismo de los mandos directivos tiene un efecto directo en su propio compromiso con la empresa, que a su vez tiene una influencia directa en el optimismo y compromiso de sus equipos y, finalmente, en su productividad. (**Gallup Business Journal**. "It pays to be optimistic")

**Se ha comprobado que entre el 80% y el 90% del éxito profesional, depende de la actitud que se adopta frente a la vida**

## Introducción

En el último siglo la esperanza de vida ha aumentado en más de 50 años. Sin embargo, nuestra genética no dispone de soluciones pre-establecidas que nos permitan encontrar nuevos retos y dar nuevos sentidos a nuestra vida.

Por ello, la "búsqueda de la felicidad de los individuos" se ha convertido en un apasionante objeto de estudio que puede permitir **reducir el número de depresiones, ansiedades o alexitimias, que suponen el mayor coste laboral para las empresas.**

Es muy difícil que una persona tenga un buen desempeño profesional si no posee un elevado nivel de automotivación y satisfacción personal, ni emplea en su vida **técnicas** que le permitan gestionar sus emociones de una forma positiva y proactiva.

### **Investigaciones recientes muestran que la calidad del desempeño profesional depende esencialmente de la calidad personal.**

No puede esperarse un comportamiento positivo a nivel profesional, proactivo y eficiente de quien es incapaz de tenerlo en sus propias decisiones personales.

En **ITER Consultores** entendemos que para que la formación del personal de una Empresa sea efectiva esta debe tener un **enfoque integral**. Debemos abordar primero el ámbito personal, que permite la adquisición de hábitos posteriormente transferibles al ámbito profesional.

# Objetivos generales

El objetivo de la ponencia es proporcionar a los asistentes herramientas para provocar un cambio perdurable en sus actitudes. Conseguir este cambio requiere pasar por **3 etapas**:

## AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué tienen en común las personas que obtienen los mejores resultados en los diversos aspectos de su vida y son más "felices"? Estudiaremos los **factores** más importantes.

## DESARROLLO PERSONAL

Veremos cómo la actitud ante la vida y la responsabilidad ante las propias acciones, son factores básicos para aumentar el rendimiento. **Los últimos estudios indican que las personas optimistas rinden entre el 80 y el 85% más que el resto de la población, además de vivir más y ser más felices.**

## SATISFACCIÓN PERSONAL

Proveeremos de herramientas, tanto a nivel individual como colectivo, para mejorar la comunicación entre los asistentes y entender los diferentes tipos de comportamiento.

## Objetivos específicos



### INDIVIDUALES

A nivel individual, el objetivo es que el participante pueda adquirir estas **actitudes y habilidades transversales** que tienen un impacto directo en los ejes principales de su vida: la vida profesional y la personal.

El propósito es que la persona mantenga en última instancia el control de su propia vida, independientemente de la incertidumbre que acompañe a la misma: entornos cambiantes, circunstancias adversas o la comunicación con otras personas. Sólo así podemos lograr nuestros objetivos y **una vida personal y profesional satisfactoria y equilibrada.**



### ORGANIZACIONALES

Está ampliamente demostrado que el rendimiento de una persona no está sólo condicionado por sus conocimientos. Su actitud ante la vida y la responsabilidad ante sus propias acciones, son factores básicos para aumentar el rendimiento. **La relación entre trabajadores felices, optimistas y con ilusión es sinónimo de éxito.**

A nivel colectivo se proporcionan herramientas para mejorar la capacidad de comunicación, entender los diferentes tipos de personalidad y **mejorar la capacidad de trabajo en equipo a través de la gestión de las emociones.**

Los conocimientos técnicos pueden adquirirse, olvidarse o quedar obsoletos. La ponencia pretende centrarse en ayudar a los asistentes a **adquirir las actitudes y habilidades vitales** para cualquier actividad de su vida personal o profesional y que, una vez adquiridas, les puedan acompañar durante toda la vida.

## CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

### ACTITUDES Y HABILIDADES VITALES

**Actitud mental positiva:** Mantener actitudes que jueguen a favor de nuestros objetivos

**Inteligencia emocional:** Capacidad de interpretar las emociones propias y ajenas

**Resiliencia:** Capacidad de afrontar y sobreponerse a circunstancias adversas

**Responsabilidad individual:** Actitudes que nos ayuden a ser proactivos y no reactivos

**Gestión del cambio para poder desarrollar todo nuestro potencial y lograr nuestras metas**

# Contenido

## 1. Autoconocimiento

Cualquier planteamiento de mejora parte de un análisis de aquello que determina un comportamiento determinado, unos hábitos específicos y una actitud que facilita o impide el desarrollo personal y profesional. Sólo podremos desarrollar todo nuestro potencial a través del autoconocimiento e identificando los factores que rigen nuestra vida.

### 1. Diferencia entre Carácter, Personalidad y Temperamento

### 2. El Cerebro y su funcionamiento

- Razón vs Emoción
- Hemisferios cerebrales
- Relación entre consciente y subconsciente.
- Creencias autolimitadoras.

### 3. Nuestra Mente

- Autoconcepto, Autoestima y Autoideal.
- Las Inteligencias de Howard Gardner: Musical, Lógico-Matemática, Lingüística, Viso-Espacial, Corporal/Cenestésica, Interpersonal e Intrapersonal.

### 4. Cómo somos

- Conocimiento de nuestras características y estilo de conducta.
- Puntos fuertes y débiles de nuestro carácter (hábitos) y personalidad (creencias y valores traducidos en pensamientos y comportamientos).

### 5. Inteligencia emocional: saber interpretar las emociones propias y ajenas

# Contenido: sumario

- 
- 1. AUTOCONOCIMIENTO**
1. Diferencia entre Carácter, Personalidad y Temperamento
  2. El Cerebro y su funcionamiento
  3. Nuestra Mente
  4. Cómo somos
  5. Inteligencia emocional: saber interpretar las emociones propias y ajenas
- 
- 2. DESARROLLO PERSONAL**
1. Gestión del cambio como factor de éxito
  2. Factores que potencian nuestro desarrollo
  3. Responsabilidad individual
  4. Vencer miedos, gestionar el estrés y la tensión, superar los obstáculos
  5. Actitud Mental Positiva
  6. Sistema de auto-conocimiento TARGET DISC sobre tipos de personalidad
- 
- 3. SATISFACCIÓN PERSONAL**
1. Factores que determinan la Calidad Personal
  2. Equilibrio entre la vida personal y la profesional
  3. El Coeficiente de Optimismo como base del rendimiento profesional
  4. La Satisfacción Personal y su repercusión en la vida profesional
  5. Aumentar la motivación, reforzando conductas enfocadas al logro de nuestros objetivos
  6. Denominadores comunes de las personas con éxito
-

# Contenido

## 1. Autoconocimiento

Cualquier planteamiento de mejora parte de un análisis de aquello que determina un comportamiento determinado, unos hábitos específicos y una actitud que facilita o impide el desarrollo personal y profesional. Sólo podremos desarrollar todo nuestro potencial a través del autoconocimiento e identificando los factores que rigen nuestra vida.

### 1. Diferencia entre Carácter, Personalidad y Temperamento

### 2. El Cerebro y su funcionamiento

- Razón vs Emoción
- Hemisferios cerebrales
- Relación entre consciente y subconsciente.
- Creencias autolimitadoras.

### 3. Nuestra Mente

- Autoconcepto, Autoestima y Autoideal.
- Las Inteligencias de Howard Gardner: Musical, Lógico-Matemática, Lingüística, Viso-Espacial, Corporal/Cenestésica, Interpersonal e Intrapersonal.

### 4. Cómo somos

- Conocimiento de nuestras características y estilo de conducta.
- Puntos fuertes y débiles de nuestro carácter (hábitos) y personalidad (creencias y valores traducidos en pensamientos y comportamientos).

### 5. Inteligencia emocional: saber interpretar las emociones propias y ajenas

# Contenido

## 2. Desarrollo personal

Cualquier proceso de mejora debe llevar consigo la adquisición de unos hábitos que permitan avanzar en la dirección que queremos, sin miedo a experiencias negativas del pasado y asumiendo posturas proactivas ante los retos.

### 1. Gestión del cambio como factor de éxito

- Desarrollar nuestro potencial para llevar al máximo nuestras capacidades y superar miedos.
- El proceso del cambio personal: Deseo, Decisión, Determinación y Disciplina.

### 2. Factores que potencian nuestro desarrollo

- Las Leyes Mentales: creencia, expectativas, control, causa efecto, accidente y atracción.
- Desarrollar el Autocontrol.
- Manejar adecuadamente las emociones en la relación con los demás: Empatía y Habilidad Social.

### 3. Responsabilidad individual

Una de las principales causas de fracaso en la vida adulta es no ser proactivos ante los retos y creer que la vida depende de factores externos.

- Diferencias entre posturas proactivas y reactivas.
- Enfoques basados en el pasado o en el futuro.
- El Valle de las Excusas.

### 4. Vencer miedos, gestionar el estrés y la tensión nerviosa, superar los obstáculos

- El miedo al fracaso y al rechazo.
- Gestión y superación de las emociones negativas.

### 5. Actitud Mental Positiva

### 6. Sistema de auto-conocimiento TARGET DISC sobre tipos de personalidad

Dominantes, Persuasores, Racionales y Emocionales.

# Contenido

## 3. Satisfacción personal

Como el éxito de una Organización depende de las personas que la forman, la Satisfacción y Felicidad de cada uno de sus miembros tiene un efecto directo en el desarrollo profesional.

### 1. Factores que determinan la Calidad Personal

- Conocimientos, Habilidades, Actitudes y Valores
- Diferencias entre Actitudes y Aptitudes
- Relación entre la Actitud y el Desempeño Profesional

### 2. Equilibrio entre la vida personal y la profesional

Claves de la Satisfacción Personal: Salud, Trabajo, Ocio y Amigos-Familia-Pareja

### 3. El Coeficiente de Optimismo como base del rendimiento profesional

### 4. La Satisfacción Personal y su repercusión en la vida profesional

### 5. Aumentar la motivación y reforzar conductas dirigidas al logro de objetivos

### 6. Denominadores comunes de las personas con éxito

- Establecer objetivos: capacidad de definir adónde queremos llegar y qué hacer para lograrlo
- Asumir riesgos para avanzar en la dirección deseada, superando los miedos
- Ser realistas sobre nuestras fortalezas y debilidades
- Aceptar y asumir la Responsabilidad