

FLUIR EN LA EMPRESA

Cómo desarrollar experiencias de alto desempeño y satisfacción personal

¿Es posible lograr un alto rendimiento y al mismo tiempo disfrutar intensamente del trabajo? ¿Cómo soportar la presión por los resultados sin perder el foco y sin un desgaste personal excesivo? ¿Qué podemos hacer para conseguirlo?

Los estudios de autores reconocidos internacionalmente han permitido identificar un conjunto de técnicas que ayudan a potenciar el desarrollo de un estado de alto desempeño y disfrute personal, conocido como *flow* (flujo).



El *flow* se caracteriza por la plena absorción en la tarea, altos niveles de motivación, pérdida del sentido del paso del tiempo y una alta sensación de disfrute con lo que se está haciendo.

En el programa "**Fluir en el trabajo**" nos apoyamos en las experiencias y estudios de los mejores expertos en el campo de la psicología y la motivación en el trabajo.

Los **beneficios** que el programa proporciona son:

- Obtener un mejor conocimiento de uno mismo, de los propios recursos y capacidades.
- Potenciar la sensación de control sobre los propios resultados.
- Desarrollar estrategias y técnicas de concentración y gestión del estrés.
- Aprender a generar experiencias positivas de disfrute en el trabajo.

Destinatarios:

- Directivos o profesionales con una elevada presión por resultados o que afrontan nuevos retos en su empresa.
- Equipos de desarrollo de negocio, de nuevos productos y servicios.
- Equipos de gestión y atención a clientes.

CONTENIDO ORIENTATIVO Y METODOLOGÍA

La metodología del taller está basada en las técnicas para conseguir el máximo rendimiento en diferentes actividades profesionales y deportivas a través de la facilitación de estados de fluidez.

Se utilizará una metodología vivencial y participativa con ejercicios individuales y en grupo, vídeos y conceptualización teórica, en torno a los siguientes conceptos:

- Autoconfianza.
- Definición de objetivos.
- Automotivación.
- Atención y concentración.
- Gestión de la activación.
- Disfrute.

Duración: Un total de aproximadamente 8 horas, preferentemente en una única sesión de trabajo.