



## **En el Ojo del Huracán**

### **Manteniendo la Calma en Medio de la Crisis**

#### **FUNDAMENTO:**

Más allá de ser "motivados," podemos estar "inspirados" para fluir con situaciones de desafío tales como: la falta de dinero, la inflación, el dolor, el amor, las preocupaciones, la enfermedad e incluso la muerte de un ser querido. Estas situaciones crean tormentas en nuestras vidas que pueden ser difíciles de controlar. Es posible mantener la calma en medio de la crisis y permanecer en El Ojo del Huracán donde reina la paz y el bienestar. Existen técnicas e ideas concretas que podemos utilizar que nos permiten estar conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor sin ser arrastrados por vientos devastadores.

#### **DIRIGIDO A:**

Organizaciones e individuos que deseen estar "inspirados" para llevar una vida de paz y tranquilidad manteniendo la calma en medio de la crisis.

#### **OBJETIVO GENERAL:**

Establecer patrones de conducta que habiliten a los participantes tomar el control de sus emociones desarrollando una actitud que les permita observar lo que acontece sin engancharse por ello.



## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- 1. Mantener la calma en medio de la crisis**
- 2. Definir los elementos que nos permiten vivir con más tranquilidad**
- 3. Crear nuevas maneras de observar el mundo y lo que acontece en él**
- 4. Establecer formas de conducta contundentes que generen equilibrio en la vida**

## **CONTENIDO:**

- 🌀 Respirar por los Dedos**
- 🌀 "Correcto" vs "Incorrecto"**
- 🌀 "La Ley de la Impermanencia"**
- 🌀 No Aferrarse, Antojarse o Llorar**
- 🌀 En Busca de la Felicidad**
- 🌀 Una Positiva Actitud<sup>2</sup>**
- 🌀 Metas Concretas**
- 🌀 Dar**



GSC Internacional

Rif J-403090580

### **METODOLOGÍA:**

Utilizaremos técnicas de aprendizaje teórico-práctica para crear una base de conocimiento que posteriormente será utilizada por cada participante para desarrollar, probar y definir dichos conceptos aplicándolos a su propia experiencia.

### **ESTRATEGIA:**

Se estimula la participación activa de cada integrante a través de actividades grupales e individuales para profundizar el aprendizaje. Se adaptan los conceptos aprendidos a la realidad de cada persona.

### **MODALIDAD:**

Presencial

### **DURACIÓN:**

**Conferencia:** Hasta 2 horas

**Seminario:** Hasta 4 horas

**Taller:** 8 a 16 horas