

# 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 ESPECIFICOS:

- **Mantener la calma en medio de la crisis**
- **Definir los elementos que nos permiten vivir con más tranquilidad**
- **Crear nuevas maneras de observar el mundo y lo que acontece en él**
- **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**

# 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**

**CONFERENCIA**



**HASTA 2**

**DURACIÓN**



**SEMINARIO**



**HASTA 4**

**Hrs.**

**TALLER**



**8 A 16**



**GSC**  
**INTERNACIONAL**