

TALLER

AUTOLIDERAZGO, FELICIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

Claves para desarrollar bienestar efectivo

MODALIDAD Y DURACIÓN

- Taller presencial
- Duración total de 3 horas reloj
- Formato intensivo, práctico y participativo

Un espacio concentrado, pensado para generar impacto en poco tiempo y con bajo esfuerzo.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Personas que sienten desgaste, desmotivación o falta de claridad.

Profesionales que buscan mejorar su bienestar y su rendimiento diario. Líderes, colaboradores y emprendedores que desean orden interno para funcionar mejor. **Toda persona interesada en desarrollarse desde el autoconocimiento y la responsabilidad personal.**

Hoy muchas personas sufren cansancio o estrés, y la causa reside en las dificultades para conducirse a sí mismas, gestionar sus emociones y sostener estados de bienestar en contextos personales y laborales cada vez más exigentes.

Según la Universidad de Harvard, la felicidad puede desarrollarse. No es solo una condición externa ni un rasgo innato, sino un **campo de estudio científico**. Esta línea de investigación es abordada por la **Psicología Positiva**, disciplina que estudia cómo las personas pueden fortalecer su bienestar, su motivación, su resiliencia y su capacidad de autorregulación.

Desde este enfoque, el autoliderazgo, el autoconocimiento y la gestión emocional se vuelven competencias centrales para construir una **vida plena, equilibrada y funcional**. Este trabajo no es introspectivo ni abstracto: es un proceso orientado a maximizar **la capacidad de logro**, que parte de la decisión de ser **cocreadores de la realidad que queremos vivir** y se estructura desde la toma de conciencia, la responsabilidad personal, el compromiso y la acción transformadora.

El Taller de Autoliderazgo, Felicidad y Autoconocimiento fue diseñado para dar respuesta a este desafío, ofreciendo herramientas prácticas que permiten ordenar el mundo interno y mejorar el desempeño personal y profesional.

Los participantes aprenden a comprender de manera integral sus emociones, actitud frente a la vida y bienestar personal, abordando el desarrollo humano desde una mirada holística. Este enfoque permite **fortalecer el autoliderazgo** y el autoconocimiento, reconociendo y potenciando fortalezas, habilidades y talentos innatos, para empoderarse en la toma de decisiones y en la construcción consciente de la realidad.



CENTRO DE
LIDERAZGO SUSTENTABLE
Influenciar positivamente

Centro de Liderazgo Sustentable
Ayacucho 2267 – Posadas, Misiones, Argentina. Tel: +54 9 376 4667657
rodriguezaguero@gmail.com | www.liderazgosustentable.com.ar

¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

AUTOESTIMA (Autoliderazgo)

- Desarrollo Personal: Lidera tu interior.
- Crecimiento Personal: Autoconfianza
- Despierta tu poder personal: Autorrealización

DINÁMICA: Fortalezas y Oportunidades



MOTIVACION (Felicidad)

- El Propósito y la motivación alimentar cada día.
- La Visión y la Motivación –Visión y Propósito intrínseca y extrínseca.
- Conecta con tu poder personal.
- Disfruta del vuelo: busca un Mentor.
- Misión tu Propósito Personal: búsqueda de un sentido

DINÁMICA: IKIGAI – Recurso Japones



(Razón de vivir o ser)

AUTOESTIMA Y EGO (Autoliderazgo)

- Pilares de la Autoestima
- Liderazgo y Felicidad.
- La fuerza vital del líder. Conciencia y Ego

DINÁMICA: Etiquetas



AUTOCONOCIMIENTO –(Felicidad)

- Conoce tu mundo emocional
- Gestión de tus emociones: inteligencia emocional.
- Los actos lingüísticos: declaraciones.
- Beneficios del Mindfulness

DINÁMICA: Anclar en el momento



(Imagina la foto)

LA FELICIDAD

- La práctica y secreto de la felicidad. Ejercita Hábitos para ser más felices.
- Construye tu felicidad: Como cultivar la felicidad en el día a día.
- La práctica de la Gratitude. Cultivar Relaciones Positivas.
- ¿Qué debería cambiar para experimentar más felicidad en mi vida?

DINÁMICA: El poder de la Música



¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA FUNCIONA?

Porque integra fundamentos científicos de la Psicología Positiva con dinámicas experienciales que facilitan la toma de conciencia y la acción.

No se limita a transmitir conceptos, sino que propone prácticas concretas orientadas a:

- fortalecer el autoliderazgo
- mejorar la gestión emocional
- sostener hábitos de bienestar en el tiempo

El formato intensivo permite resultados perceptibles en poco tiempo.

FACILITADORES



Eddi Selva Bareiro. Relaciones Públicas e Imagen Institucional. **Posgrado en Comunicación Institucional.** Esp. Neuro Ventas – Neuro Oratoria – P.N.L – Inteligencia Emocional. **Profesional Coach Ejecutivo – Empresarial.** Miembro de la Confederación Interamericana de Coaching.

Claudio Rdríguez Agüero. Coordinador Regional NEA del Programa de Habilidades Blandas y Liderazgo – Fundación Argennova y Maxwell Leadership Foundation. **Autor de libros.** Fundador y Director del Centro de Liderazgo Sustentable. **Secretario Académico del Instituto Privado de Alta Capacitación (IPAC).** Director de Diplomatura Universitaria en Liderazgo. **Sustentable y Oratoria Influyente (UFASTA).**



PRÓXIMO PASO

Postergar este trabajo interno suele traducirse en desgaste, decisiones repetidas y estancamiento. Si sentís que hoy podrías rendir mejor, vivir con mayor equilibrio y tomar decisiones con más claridad, este taller es el punto de partida. Consultá por fechas e inscripciones y comenzá un proceso de transformación consciente.