



Por... Benjamín Zorrilla Aguirre

Ser feliz es fácil... sabiendo cómo

Presentación...

Ser una persona sanamente feliz, plena, serena y con auténtico éxito personal y social es más fácil de lo que parece, sabiendo cómo claro.

Consiste en mejorar tu carácter aprendiendo unas cuantas cosas y desaprendiendo otras en un proceso que consiste en integrar mucho coraje por ti mismo y mucha consideración por los demás, a la vez, estando estos dos conceptos armonizados en base a unos valores globales sanos.

Con el conjunto de estos cuatro talleres conseguirás de una manera ordenada, sencilla, divertida y con mucho sentido común, ser esta persona que siempre quisiste ser. Serás el creador de una espiral ascendente de felicidad consciente, serenidad, plenitud y satisfacción contagiosa, para ti y tu entorno. Y lo mejor es que lo conseguirás para siempre.

Dirigido a...

Todo tipo de personas, de toda condición y situación previa, nivel educacional, cultura, rango social o cometido profesional, que quieran mejorar su nivel de felicidad de una manera eficaz, sana, fácil y para siempre.

Objetivos...

Generar personas con una máximo nivel de felicidad consigo mismos/as y con su entorno.

- ✓ Flexibles mentalmente.
- ✓ Respetuosos siendo auténticamente respetados.
- ✓ Con valores y con criterio sano, capaces de influenciar si lo consideran oportuno.
- ✓ Agradecidos, saludablemente optimistas, proactivos y emocionalmente inteligentes.
- ✓ Planificadores, capaces de enfocar claramente su misión, tiempos y sabiendo comunicar.
- ✓ Con autoconfianza y con capacidad de notar a las personas confiables de su entorno.
- ✓ Colaboradores, creadores de sinergias sanas para ellos, su familia y sus relaciones.
- ✓ Creativos, solucionadores de problemas y reconocedores de oportunidades.
- ✓ Motivadores y contagiosamente alegres y felices, por su manera de ser, por su carácter, por sus relaciones y por sus logros.

PROGRAMA - PROYECTO



SER FELIZ ES FÁCIL
...SABIENDO CÓMO





SER FELIZ ES FÁCIL... *SABIENDO CÓMO*



Paso 1

ASPECTOS BÁSICOS PARA LA FELICIDAD

- 1.1. La realidad, los puntos de vista, la escucha y el respeto.
- 1.2. No estamos predeterminados, las creencias, los valores y los principios.
- 1.3. Somos ganadores por naturaleza, puedes conseguir la mejor versión de ti mismo.

Paso 2

EMOCIONES Y ACTITUDES PARA LA FELICIDAD

- 2.1. La fórmula de la felicidad. Las emociones y las actitudes.
- 2.2. La fuerza interna de la gratitud para el poder y para la felicidad.
- 2.3. El optimismo inteligente, cómo conseguirlo para siempre. La proactividad.

Paso 3

FELICIDAD CON UNO MISMO

- 3.1. Proactividad, cuidando el lenguaje, preocupaciones, influencia.
- 3.2. Encuentra tu centro armonioso, tus fortalezas personales, úsalas.
- 3.3. Planifica, prioriza tus acciones y gestiona tu tiempo. Auto-felicidad.

Paso 4

FELICIDAD CON LOS DEMÁS

- 4.1. Confianza mutua. Consideración/coraje, amistad, amor.
- 4.2. Comunicación. Confianza/proactividad, amigos, pareja.
- 4.3. Conflictos, creatividad, sinergia, decir "no", liderazgo sano.

Paso 5

FELICIDAD PARA SIEMPRE Y CONTAGIOSA

- 5.1. Renovación, entrenamiento, automotivación.
- 5.2. Las 4 dimensiones de mejora continua de felicidad.
- 5.3. Motivación, serenidad, felicidad para siempre.

Paso 1. ASPECTOS BÁSICOS PARA LA FELICIDAD



- 1.1. La realidad, los puntos de vista, la escucha y el respeto.
- 1.2. No estamos predeterminados, las creencias, los valores y los principios.
- 1.3. Somos ganadores por naturaleza, consiguiendo tu mejor versión.



Paso 2. EMOCIONES Y ACTITUDES PARA LA FELICIDAD



- 2.1. La fórmula de la felicidad, las emociones y las actitudes.
- 2.2. La fuerza interna de la gratitud para el poder y la felicidad.
- 2.3. El optimismo inteligente, cómo conseguirlo para siempre, la proactividad.



Paso 3. FELICIDAD CON UNO MISMO



- 3.1. Proactividad, cuidando el lenguaje, preocupaciones, influencia.
- 3.2. Tu centro armonioso, fortalezas personales y profesionales, úsalas.
- 3.3. Planifica, prioriza tus acciones, gestiona bien tu tiempo y delega eficazmente. Auto-felicidad.



Paso 4. FELICIDAD CON LOS DEMÁS



- 4.1. Confianza mutua, ganar/ganar, consideración/coraje, amistad, amor.
- 4.2. Comunicación eficaz, matriz confianza/proactividad, equipos, amigos, pareja.
- 4.3. Conflictos, creatividad, sinergia, decir "no", liderazgo sano..



Paso 5. FELICIDAD PARA SIEMPRE Y CONTAGIOSA



- 5.1. Renovación, entrenamiento, automotivación.
- 5.2. Cuatro dimensiones de la mejora continua de la felicidad: física, mental, emocional, espiritual.
- 5.3. Motivación, serenidad, plenitud. resultados, felicidad para siempre.



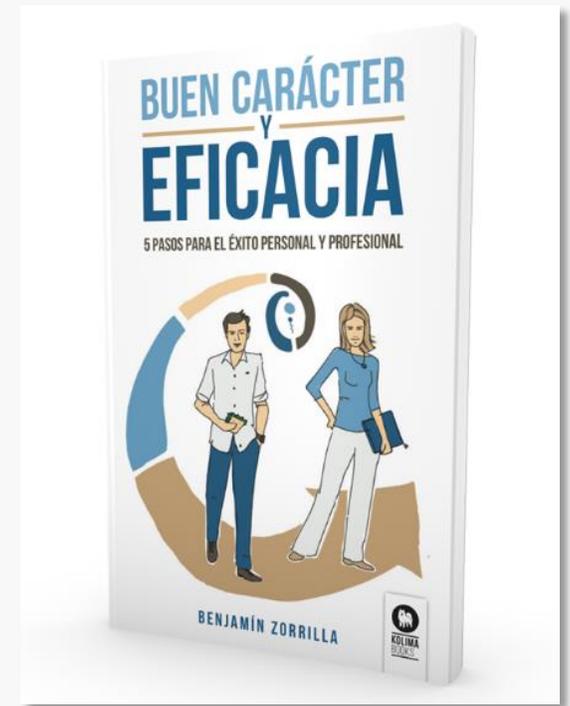
Metodología y materiales

Las sesiones van evolucionando paulatinamente hacia niveles superiores de consciencia.

Aplicando e integrando para ello, medios audiovisuales, juegos experienciales, momentos de coaching, momentos de PNL, intercambio de opiniones y frescura en el desarrollo.

Hay un plan de acción personal entre sesiones y un breve proyecto final voluntario.

Se entrega como material didáctico el libro: "[Buen Carácter y Eficacia](#)", escrito por el formador y se planteará otras lecturas y videos.



<https://amzn.to/2ITxcJq>

Benjamín Zorrilla Aguirre

Coach Ejecutivo, Formador Alto Rendimiento, Liderazgo, Equipos, Mejora Continua y Ventas.

Hola, soy Benjamín, un tipo agradecido, inteligentemente optimista y con unos hábitos saludables conmigo mismo y con los demás.

- Chief Happiness Officer, por Centro Universitario La Salle.
- Máster Coach Ejecutivo: "Especialista en Coaching, Inteligencia Emocional, PNL y Sistémico", por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.
- Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense de Madrid. Máster en Mercados financieros por ICADE-ICAI. Experto en gestión de RRHH por Adecco.
- Fundador y Gerente de Lean-Sigma Consultores SL: Planificación Estratégica, Eficiencia Operacional y Mejora Continua. Lean-Kaizen.
- También fui gerente de empresas vinculadas a la formación y el desarrollo directivo, director comercial en gran compañía, bróker financiero en el mercado de deuda del estado y director financiero.
- Apasionado de la historia, filosofía, arte, psicología, sociología y escritor.

Llevo años en los que mi profesión, mi vocación y mi pasión es conseguir empresas eficientes con líderes eficaces, adaptables a los cambios, motivados y motivadores, confiables e inteligentemente confiados, felices, que configuren equipos y empresas generadoras de grandes resultados en entornos complejos como el actual.

Conseguirlo es fácil... sabiendo cómo.



Datos profesionales – académicos

- Master: Chief Happiness Officer por La Salle.
- Máster: Especialista Universitario en Coaching, Inteligencia Emocional y PNL por la Universidad Rey Juan Carlos.
- Gerente LeanSigma, eficiencia operacional.
- Broker financiero, Director de zona de Adecco y Director de Desarrollo en Grupo P&A.
- Máster: Mercados Financieros, ICADE.
- Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense.



iGracias!

A handwritten signature in black ink that reads "Benjamín". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath the name.

Benjamín Zorrilla Aguirre
www.benjaminzorrilla.com
hola@benjaminzorrilla.com
Tf: 0034 678442134