

FEBRERO



FEBRERO

SANTANDER CIUDAD EMOCIONALMENTE SALUDABLE



CONFERENCIA

JOSÉ ANTONIO BONILLA

DE SOBREVIVIR EMOCIONALMENTE A VIVIR SOBRADO

JUEVES 22 FEBRERO / 19 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA

DESALIENTO

Desfallecimiento de nuestras fuerzas y decaimiento del ánimo. Conjunto de flaquezas que nos hacen perder la ilusión por afrontar la vida y las circunstancias y que debemos suplir y compensar con la fuerza de nuestra esperanza y aplomo real y positivo, nuestro caminar en la certeza de que la felicidad es el camino y no el resultado.



JOSÉ ANTONIO BONILLA

Psicólogo con más de 35 años de experiencia en formación en el ámbito organizacional, asociativo y deportivo.

Especializado en formaciones relacionadas con el desarrollo de las competencias profesionales y en el desarrollo de habilidades personales y sociales.

Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca.

Experto en formación por el INEM en las áreas de Recursos Humanos y Comercial / Formador para diversos Centros Colaboradores del INEM.

Profesor-colaborador de diferentes Masters.

Gerente en CESI IBERIA S.A. / Ingeniero de Formación en CESI IBERIA S.A. / Socio-Director de FOSYTEM.

DECÁLOGO / DESALIENTO

- 1. Bienestar y/o felicidad.**
- 2. Ser feliz empieza con propósito y decisión.**
- 3. La felicidad es el camino, no el destino.**
- 4. Ser feliz y vivir bien no depende del TENER, sino de SER.**
- 5. Las huellas del pasado y las amenazas del futuro como enemigos del bienestar.**
- 6. Cómo evitar las preocupaciones y dejar de amargarnos la vida.**
- 7. Cómo desarrollar una actitud positiva.**
- 8. Los "despistadores" de la felicidad y el bienestar.**
- 9. Claves de éxito para desarrollar el optimismo.**
- 10. Formula tu plan de acción personal para ESTAR BIEN.**



PRÓXIMA CONFERENCIA INSEGURIDAD

D^a TERESA GALLEGO

Construir una autoestima sólida: superar la inseguridad

13 MARZO 2024 / 19:00 h.

CENTRO CÍVICO TABACALERA / SANTANDER