

**SENDEROS DE**  
FELICIDAD, BIENESTAR Y DESARROLLO HUMANO

*Alegria*

Valentina Marín Rivera  
2021

"Cuando tenía cinco años, mi madre siempre me decía que la felicidad era la clave de la vida. Cuando fui a la escuela, me preguntaron qué quería ser cuando fuera grande, yo respondí: feliz. Me dijeron que no había entendido la pregunta. Yo les dije que ellos no habían entendido la vida."

**-JOHN LENNON**

# ¿QUÉ ES?

## PROGRAMAS ÚNICOS

que se proponen a explorar los caminos del bienestar, la felicidad integral y el desarrollo humano consciente.

### ACOMPAÑANDO

procesos de transformación personal y grupal; mejorando así virtudes y rasgos como:

- Resiliencia
- Motivación
- Manejo efectivo del estrés
- Inteligencia emocional
- Comunicación asertiva
- Buenas relaciones interpersonales

### PROMOVIENDO

el conocimiento e implementando herramientas sencillas para la felicidad, basándonos en las siguientes disciplinas:

### CULTIVANDO

el desarrollo de la cultura de la felicidad tanto en las organizaciones como en la vida personal

- Psicología Positiva
- Estudio de la felicidad
- Comunicación Social
- Coaching Ontológico
- Yoga & mindfulness





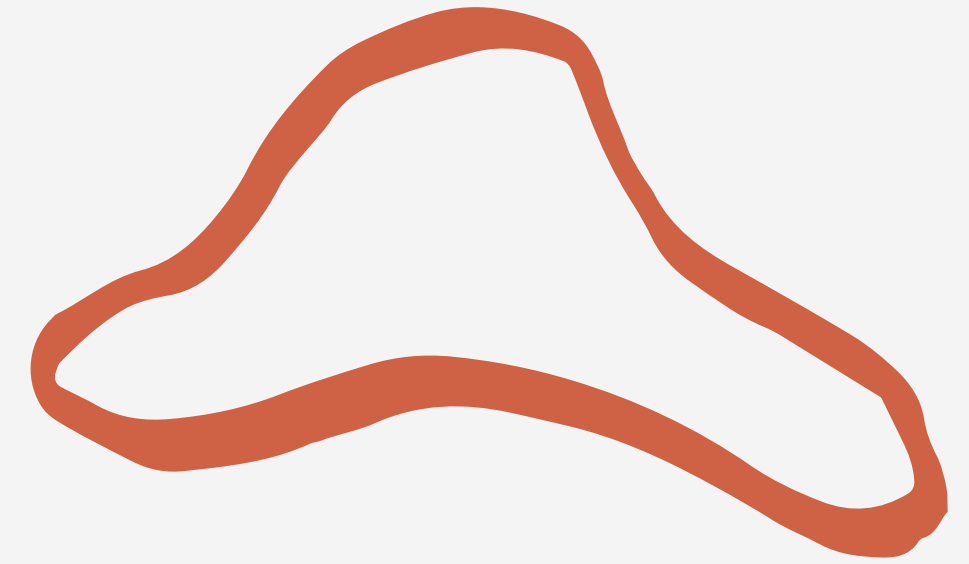
## VALENTINA MARÍN RIVERA

Soy consultora de felicidad y bienestar integral. Comunicadora social de formación y exploradora de corazón, he dedicado los últimos años al estudio de la felicidad desde diferentes disciplinas y perspectivas. Tuve la oportunidad de estudiar coaching ontológico y de formarme como instructora de vinyasa yoga en Estados Unidos. Soy practicante certificada en Psicología Positiva Integral con el Wholebeing Institute y tengo la certificación en Estudios de la Felicidad con el Happiness Studies Academy del Dr. Tal Ben Shahar. He decidido dedicar mi vida a educar y compartir las herramientas y prácticas para una vida feliz, diseño programas a la medida para empresas, instituciones educativas y acompaño a individuos en sus procesos personales, explorando las 5 perspectivas del bienestar: espíritu, cuerpo, intelecto, relaciones y emociones.



# ¿Para qué felicidad?

El desarrollo humano consciente y el bienestar son las nuevas tendencias del S.XXI



**12%+**  
Productividad  
individual

**37%—**  
Ausentismo y  
excusas médicas

**50%+**  
Satisfacción



Empatía  
Creatividad  
Motivación  
Retención de personal  
Mejor resolución de problemas  
Mejores relaciones interpersonales

## PROGRAMAS A LA MEDIDA

Identificando oportunidades para crecer y detectando necesidades que se quieran transformar dentro de la organización. De la mano del cliente, diseñamos un programa único de felicidad y bienestar.



## CARACTERÍSTICAS

- Teórico – prácticos
- Flexibles en temática y duración.
- Diseñados de la mano del cliente.
- Todos los programas toman como base el modelo SPIRE del bienestar que trabaja: **espíritu, cuerpo, intelecto, relaciones y emociones**



# TEMAS

## MINDFULNESS & YOGA

- Respiración y consciencia
- Meditación y pensamiento
- Mindfulness: presencia de corazón
- Yoga: un camino de transformación
- Arte, terapia y creatividad

## COACHING & COMUNICACIÓN

- Escucha profunda
- Comunicación no violenta
- Inteligencia, sabiduría y emoción.
- Lenguaje, poder y transformación

## PSICOLOGÍA POSITIVA

- La ciencia de la felicidad
- Fortalezas, carácter y virtud.
- Gratitud: la llave de la alegría
- Amor, humanidad y conexión
- Permiso de SER humano.
- Felicidad, sentido y propósito
- El arte de la resiliencia
- Modelo SPIRE para el bienestar.

Se pueden hacer programas combinando contenidos de varias disciplinas





# PROGRAMAS ESTÁTICOS

## MANEJO Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

**DURACIÓN:** 5 horas.

**ENCUENTROS:** 1 - 2 horas semanales.

**CONTENIDO:**

1. La ciencia de la felicidad.
2. Respiración y consciencia.
3. Meditación y pensamiento.
4. Mindfulness: presencia de corazón.
5. Yoga: un camino de transformación.

Programa enfocado en explorar herramientas y prácticas que promueven la regulación emocional, la reducción del estrés y la introspección.

## FORTALEZAS DE CARÁCTER

**DURACIÓN:** 5 horas.

**ENCUENTROS:** 1 - 2 horas semanales.

**CONTENIDO:**

1. La ciencia de la felicidad.
2. Fortalezas, carácter y virtud
3. Autenticidad, el camino del ser ideal.
4. El arte de la resiliencia.
5. Felicidad, sentido y propósito.

Programa enfocado en conocer los rasgos positivos del carácter, las fortalezas individuales y grupales; y cómo las podemos usar con sentido y propósito en el diario vivir.

## ALEGRÍA INTERIOR Y CONEXIÓN

**DURACIÓN:** 5 horas.

**ENCUENTROS:** 1 - 2 horas semanales.

**CONTENIDO:**

1. La ciencia de la felicidad.
2. Gratitud: la llave de la alegría
3. Amor, conexión y humanidad
4. Escucha profunda y comunicación
5. Inteligencia, sabiduría y emoción

Programa enfocado en promover actitudes como el compañerismo, el trabajo en equipo, las buenas relaciones y la regulación emocional.





# INVERSIÓN

Los programas inician a partir de 4 horas, con el fin de abarcar de una manera coherente, pausada y practica los diversos temas y ejercicios.

PERSONAS	1 HORA	2 HORAS	3 HORAS	4 HORAS	5 HORAS	6 HORAS	7 HORAS	8 HORAS
1-25	\$325.000	\$650.000	\$926.000	\$1.170.000	\$1.350.000	\$1.657.000	\$1.934.000	\$2.080.000
26-45	\$425.000	\$850.000	\$1.211.000	\$1.530.000	\$1.912.000	\$2.168.000	\$2.528.000	\$2.720.000
46-65	\$525.000	\$1.050.000	\$1.495.000	\$1.890.000	\$2.362.000	\$2.677.000	\$3.121.000	\$3.360.000

- El valor incluye los materiales y entregables.
- El valor no incluye retenciones ni demás detracciones tributarias.
- Precios para programas realizados en la ciudad de Bogotá. Si el programa se realiza en una ciudad diferente a Bogotá el empleador asumirá viáticos y desplazamiento.



# Sigamos en contacto

*Valentina Marín Rivera*

## CORREO

sendealegria@gmail.com

## PÁGINA WEB

<https://www.senderosdealegria.com.co>

## CELULAR

311-4507227

SENDEROS DE *Alegria*