Horux

4D Wellness

Introducción al Bienestar

Manual del participante

Horux
Business
Consulting

Introducción al Bienestar

¿Cuáles son tus expectativas del día de hoy?

Objetivos del módulo:

Contar con elementos que una mayor toma de consciencia acerca de lo que es el bienestar y su importancia para las personas.

Contenido

- Introducción al programa 4D Wellness
- Premisa del programa 4D Wellness
- ¿Qué es el bienestar y porqué es importante
- Modelo 4D Wellness

©Horux Business Consulting 2018

Horux
Business
Consulting

Premisa 4D Wellness

Las personas venimos a este mundo a ser felices y a vivir en plenitud

Cada uno de nosotros aspira a vivir una “vida buena”, y lo que esto pueda significar para cada quien. Para algunas personas, su interpretación de ”vivir bien” puede significar dinero, lujos, fama, fiestas,... para otros pudiera significar encontrar una profesión que permita vivir de manera modesta, disfrutando más de las relaciones duraderas de familia y de amistad.

Las personas venimos a este mundo a ser felices y a vivir en plenitud.
Mucha gente busca continuamente el bienestar o la felicidad en el exterior, mientras que el bienestar sustentable, de larga duración, que permanece en ti, proviene del interior de cada uno de nosotros.

Venimos a vivir con alegría, con entusiasmo, con curiosidad por descubrir, con paz.

Venimos a disfrutar de las relaciones que construimos con otras personas. Relaciones de amistad, de cariño, de apoyo, de trabajo. Relaciones que saquen lo mejor de nosotros.

Venimos a canalizar nuestra energía de manera óptima hacia múltiples actividades y para ello necesitamos que nuestro cuerpo esté sano.

Venimos a hacer la diferencia y dejar un legado en nuestro entorno. Este entorno a veces se concentra en nuestra familia, y a veces, el impacto de nuestras acciones podría ser mucho mayor. Traspasando comunidades, personas, geografías.

©Horux Business Consulting 2018

Horux
Business
Consulting

¿Qué es el bienestar?

"Un estado de bienestar completo –físico, mental y social- y no únicamente la ausencia de enfermedad o discapacidad."
Organización Mundial de la Salud

"Proceso consciente, dinámico y auto-dirigido de lograr / maximizar / canalizar el máximo potencial."
The National Wellness Instiute

Proceso activo de toma de consciencia y de llevar a cabo elecciones hacia una vida saludable y plena.

Wellness / Bienestar es más que estar libre de enfermedades, es un proceso dinámico de cambio y crecimiento.

- Es acerca de elegir.
- Es acerca de tomar responsabilidad en tu vida y canalizar tu energía en la dirección adecuada... tu dirección.
- Es acerca de ti.
- Es acerca de aprender a amar todo tu ser.
- Es un proceso continuo, que ha de llevarse a cabo todos los días.

©Horux Business Consulting 2018

Horux

Business
Consulting

¿Porqué es importante el bienestar?

Porque al estar bien, nos permite aplicar nuestro máximo potencial en la vida. Haciendo frente a obstáculos de mejor manera y manteniéndonos en el rumbo elegido.

En el ámbito personal, el bienestar es importante porque involucra las elecciones que haces para crecer y desarrollarte en tu vida personal.

El bienestar personal te ayuda a balancear todo lo que la vida te ofrece.

Tener un plan para incrementar tu bienestar te ayuda a tener éxito en la vida y al mismo tiempo te desafía o reta a crecer hacia tu mejor versión.

En el ámbito profesional, la búsqueda del bienestar te ayuda con las elecciones que haces para crecer en tu profesión, a encontrar la conexión que hace que desarrolles tu sentido de propósito y trascendencia.

El bienestar en el trabajo ayuda a que seas más productivo, más eficaz, que haya mayor motivación.

©Horux Business Consulting 2018

Horux
Business
Consulting

Modelo 4D Wellness

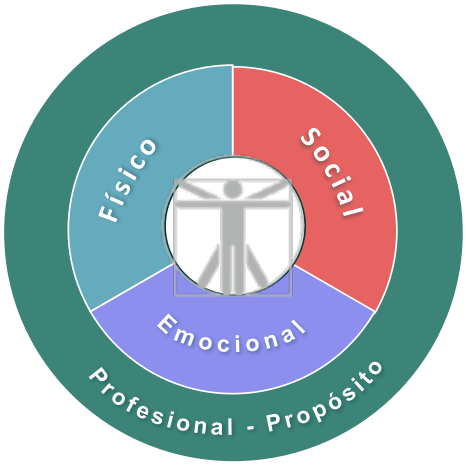
En nuestra búsqueda de plenitud, de aplicar al máximo nuestro potencial, enfrentamos las diversas situaciones con las que cotidianamente tenemos que lidiar a través de nuestras 4 dimensiones que como personas tenemos:

La dimensión **Corporal**, que incluye nuestro cuerpo... la estructura biológica que contiene al ser que somos.

La dimensión **Social**, que se traduce en nuestra capacidad de llevar conversaciones relevantes y construir redes sociales y relaciones interpersonales sanas.

La dimensión **Emocional**, que se refiere a nuestra capacidad de identificar, comprender, utilizar y modificar mis emociones. El buen manejo del estrés y de los conflictos se relacionan con esta dimensión.

La dimensión de nuestro **Propósito de Vida**, a la que también le llamamos la dimensión trascendente y que abordamos a través de nuestra labor profesional. Nuestra realización personal y profesional nos impulsa día con día. El sentido de la vida y del trabajo, así como la búsqueda por dejar huella, un legado. ¿De qué manera el mundo es mejor porque hago lo que hago? ¿Qué hay de mi espiritualidad?



©Horux Business Consulting 2018

Horux
Business
Consulting

Aprendizajes y Compromisos

Nombre _____ **Fecha** _____

Aprendizajes	Nuevas Acciones	Resultados Esperados
		Indicadores, Satisfacción de Clientes y Ambiente de trabajo

©Horux Business Consulting 2018