



## COMPETENCIA PERSONAL

< *Fidelidad a uno mismo* >

### OBJETIVO DEL TALLER

El propósito general de este taller es **ayudar a las personas a mantenerse centradas y fieles a sí mismas** en medio de cambios constantes y, al mismo tiempo, **rendir al máximo** sin acabar exhaustos.

#### Los objetivos específicos son:

- **Desacelerar**, aprender a parar, tomar distancia y ganar perspectiva.
- Reflexionar sobre los temas fundamentales de **nuestro proyecto vital personal**.
- Desarrollar un **sentido de satisfacción** y prevenir el “burnout.”

### CONTENIDOS DEL TALLER

- **Aceptar los cambios como desafíos** y moldearlos de forma proactiva.
- La experiencia con los procesos de **cambio y cómo aprovecharlos como oportunidades**.
- Sensibilizar nuestra percepción y estar atentos a uno mismo.
- Descubrir los rituales como vías de acceso a la serenidad.
- **Encontrar un ritmo de vida saludable**.
- Buscar **respuestas personales al sentido de la vida**.
- Análisis de los **procesos de cambio**.

### MODALIDADES DEL TALLER

Dado el carácter modular de este taller **los contenidos y la duración pueden variar** en función de la disponibilidad de tiempo de los participantes.