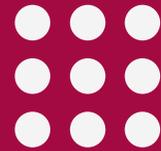


# LABORATORIO DE LA FELICIDAD

LA FÓRMULA SECRETA PARA SONREÍR MÁS



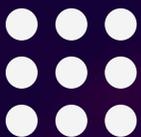
# PRESENTACIÓN

El 58% de las Licencias Médicas en Chile corresponden a casos de Salud Mental, mientras que el 60% de la población Chilena ha sufrido de Ansiedad o Depresión producto de la competencia, rivalidad o carga laboral existente.

Actualmente las personas no disfrutan su jornada laboral o sus estudios y esto se refleja en su bajo estado anímico, carencia de empatía y falta de relaciones sociales.

La falta de jornadas de relajación o actividades que mejoren el ambiente laboral hace que los niveles de estrés aumenten y la productividad disminuya.

El **Laboratorio de la Felicidad** busca experimentar con las emociones de las personas, volviéndolas más positivas y mejorando con esto el clima laboral.



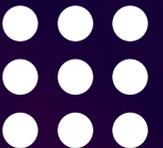
# EN QUÉ CONSISTE

El **Laboratorio de la Felicidad** es el primer y único Programa de Aprendizaje Práctico que busca experimentar con las emociones de las personas, mejorar su auto conocimiento, gestión y lograr con esto que comiencen a potenciar sus hábitos de vida positivos.

Se compone del taller práctico “**La Fórmula para ser Feliz**” donde a través de ejercicios prácticos y de auto análisis adquirirán las herramientas necesarias para poder gestionar las emociones más beneficiosas para su vida, salud y desarrollo social.

## OBJETIVOS

- Establecer patrones de Conducta Positiva.
- Mejorar la Comunicación Interna y Externa de las Personas.
- Entregar las Herramientas necesarias para potenciar de mejor forma sus emociones.
- Desarrollar hábitos de Gestión del Tiempo para aumentar la productividad.





# DIRIGIDO A

El **Laboratorio de la Felicidad** se enfoca en estudiantes, profesionales y todo aquel que desee cambiar sus hábitos de vida volviéndolos más positivos para así conectar de mejor forma en los distintos contextos donde se desenvuelva, mejorando así sus relaciones sociales.

"La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días".

- Benjamín Franklin



# METODOLOGÍA

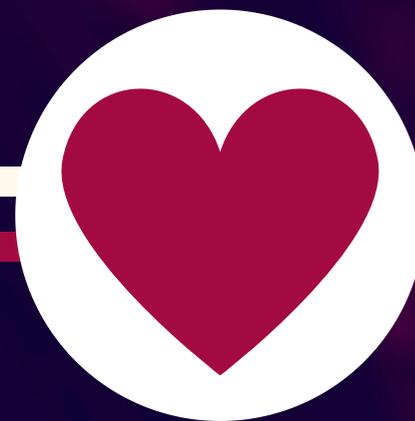
Las Asesorías, Cursos, Charlas y Talleres se basan en el "Método **ALE**gría" que busca potenciar a través de ejercicios Teórico-Prácticos, tres áreas de la vida de una persona:



PENSAMIENTO



USO DEL CUERPO



GESTIÓN EMOCIONAL

# CHARLA: "EMPIEZA CON ALEGRÍA"

La sociedad está cada vez menos empática con los demás, nos encontramos molesto y acelerados. Es momento de bajar las revoluciones, tomar un gran respiro y reiniciar.

Cuando te relajas, tu cuerpo y mente reaccionan de distinta forma a los estímulos externos, dejas de pelear, sacas las palabras negativas de tu diccionario, comienzas a ver oportunidades donde antes veías un problema y tu vida mejora.

La Actitud con la que empezamos el día determina todo nuestro accionar, entonces...  
qué pasaría si mejoramos nuestro actuar y empezamos con alegría?



60 MINUTOS



**TALLER:**

# "LA FÓRMULA PARA SER FELIZ"

Aprende a gestionar tus Emociones Positivas y mejora tus Relaciones Sociales.

Disminución de  
Ansiedad y Estrés

Optimización  
de Tiempo

Gestión de  
Emociones

Hábitos  
Positivos



**2 HORAS**



# ALE ZAMORA RIVAS

Comunicadora de la Risa con amplia experiencia en Control Emocional, Disminución de la Ansiedad, Habilidades Comunicacionales y Hábitos Positivos. Fonoaudióloga de la Universidad del Desarrollo y Líder Internacional Yoga de la Risa, certificada por la Laughter Yoga University y Certificada Advanced en Felicidad por la DIRFEL.

Creadora del Método ALEgría y el primer Laboratorio de la Felicidad en Chile, donde se busca potenciar los hábitos de comunicación positivos para mejorar las relaciones sociales, aumentar la empatía y disminuir la ansiedad en la población potenciando así el Autocuidado de las personas.



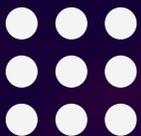
# INFORMACIÓN ADICIONAL

**Valor Charla + Taller por persona: \$15.000 CLP**

**El Laboratorio de la Felicidad Incluye:**

- 1 Charla
- 1 Taller Cerrado: Máximo 15 personas.

**Duración Total de la Actividad: 3 horas.**





# TESTIMONIOS



"Alejandra es una gran profesional. Si quieres aprender a usar mejor tu voz, y mejorar tu respiración para potenciar y darle más fuerza a tus mensajes, ella es la persona más indicada".

**CÉSAR CASTRO** - Consultor de Liderazgo



"Si hay algo que puedo destacar de Alejandra, aparte del compromiso y profesionalismo que posee, es la dedicación y pasión que tiene al momento de realizar su trabajo. Gran experta en potenciar y mejorar las habilidades blandas a través de la expresión lingüística y comunicación."

**FELIPE SALAZAR** - Coordinador DAE UDLA

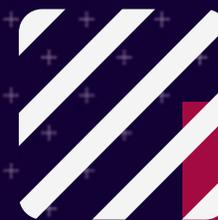


"Excelente profesora, muy simpática y amable. Con sólidos conocimientos y técnicas en habilidades comunicativas. Se nota la pasión por su trabajo."

**EDISON ÁLVAREZ** - Jefe de Proyecto SII

# CLIENTES





ALE ZAMORA RIVAS



Concepción - Santiago - Viña del Mar



+56 9 6535 5572



sonrie@alezamorarivas.com

RESERVAS E  
INFORMACIÓN

