



LA GRATITUD NOS HACE FELICES

Taller de Crecimiento Personal

***“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos;
es el agradecimiento lo que nos hace felices”.***

Brother David Steindl - Rast
Monje benedictino, austríaco

En este tiempo de incertidumbre, desconfianza y de situaciones tan dramáticas a las que asistimos diariamente, *¿habrá espacio para la Gratitud?* Todos conocemos personas que tienen todo lo necesario como para ser felices, y sin embargo, no lo son, simplemente porque no están agradecidas de lo que tienen. Por otro lado, todos conocemos también, personas que no son para nada afortunadas, y, sin embargo, irradian alegría, simplemente porque aun en medio de su miseria son agradecidas. *Así, la Gratitud es la clave de la Felicidad.* La investigación actual ha demostrado que las personas agradecidas experimentan niveles más elevados de emociones positivas como *alegría, entusiasmo, felicidad y optimismo* y que la práctica de la gratitud protege a las personas de los impulsos destructivos de la *envidia, el resentimiento y la amargura*. Se ha descubierto que una persona que experimenta gratitud es capaz de afrontar mejor el estrés diario, se recupera más rápidamente de la enfermedad y se beneficia de una mayor salud física. *“Es el camino más directo que conozco a la felicidad”* señala David Steindl- Rast, monje benedictino, cuyo testimonio sobre la gratitud ha sido su misión de vida. Este Taller, donde se trabajará activamente, está orientado a religiosos y religiosas, laicos y laicas, sensibles al crecimiento personal y a la necesidad de enriquecer y dar más sentido a su vivencia humana y espiritual, viviendo más conscientes, más vivos y felices.

➡ DESTINATARIOS

Todos(as) los miembros de su Congregación, laicos asociados y cuidadores.

➡ REQUISITOS

- ➡ Que la persona tenga un real interés de conocerse con mirada apreciativa y de Gratitud a sí mismo, a los demás y a su entorno.
- ➡ Que la persona esté dispuesta a mirar, valorar y agradecer su experiencia personal y su historia.
- ➡ Escuchar y contemplar con silencio respetuoso y apreciativo el misterio personal y del otro.
- ➡ Compartir con otros con libertad, confianza y verdad desde sí mismo.
- ➡ Descubrir caminos concretos de crecimiento hacia una integración personal de vida y fe más consciente, apreciativa, agradecida y feliz.
- ➡ **MUY IMPORTANTE:** asistencia a las (2) Sesiones, pues habrá tareas personales que realizar durante la semana para definir, si desea, una propuesta a su proyecto personal de vida.

➡ NÚMERO DE SESIONES: 2

DÍAS : Jueves 23 de mayo y Jueves 30 de mayo. Presencial.

HORA : 15.00 a 17.10 hrs.

LUGAR : Conferre. Erasmo Escala 2243. Metro República. Santiago.

➡ FACILITADOR

Hno. Hernán Cabrera Baeza, marista

Profesor de Ed. Básica, mención en Religión, Profesor de Religión Ed. Media, Profesor de Estado en Castellano, Diplomado en Psicología Positiva, Diplomado en Psicología Positiva aplicada a la Educación, Diplomado en Gestión de la Felicidad en el Trabajo, Magister en Psicología Educacional, Magister en Psicología Positiva con mención en Coaching Positivo.

➡ INSCRIPCIONES:

- ➡ **En forma presencial: martes a jueves de 8:30 a 17:30 hrs.**
- **Vía mail:** proyectomutual@conferre.cl o mutualdesalud@conferre.cl
- **Vía telefónica:** +56 9 99693965
- **Inscripciones hasta el 22 de Mayo 2024:** indicar Nombre, Congregación, mail y teléfono.

➡ **COSTO DEL TALLER: \$ 10.000 por persona, por ambas Sesiones.**

➡ FORMA DE PAGO:

- ➡ **Directamente en nuestras oficinas o bien depósito o transferencia bancaria:**
- **Cuenta Corriente N° 64-12862-0, Banco Santander. Rut: 74.010.700-3**
- **Mutual de Salud para Religiosos y Religiosas.**
- **Mail: mutualdesalud@conferre.cl**