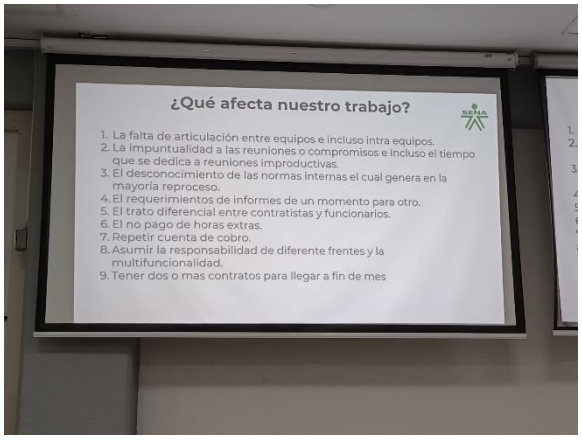
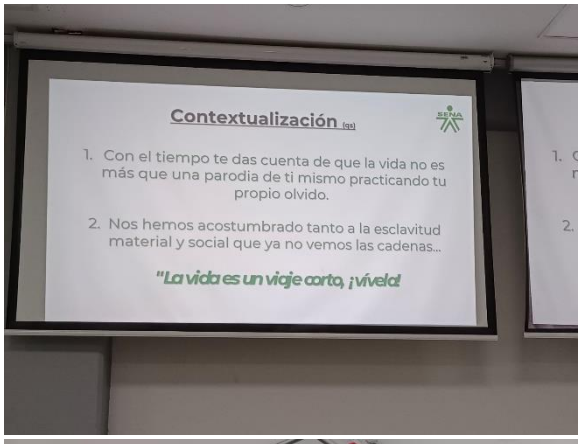
BIENESTAR DEL APRENDIZ SENA
Psicóloga LUZ MILA FLORES

TALLER No. 7
“LA IMPORTANCIA DE LOS 5 PRIMEROS SEGUNDOS”
MARZO 15 DE 2024







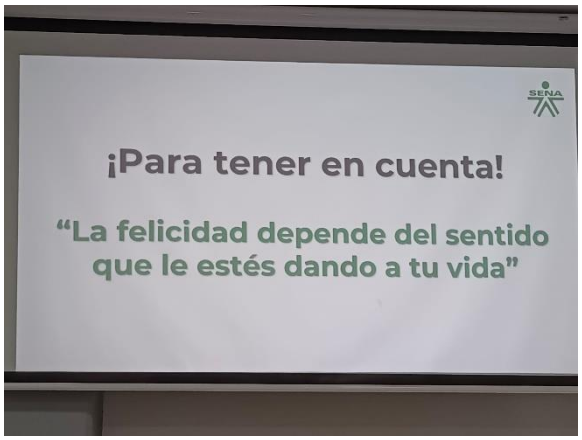


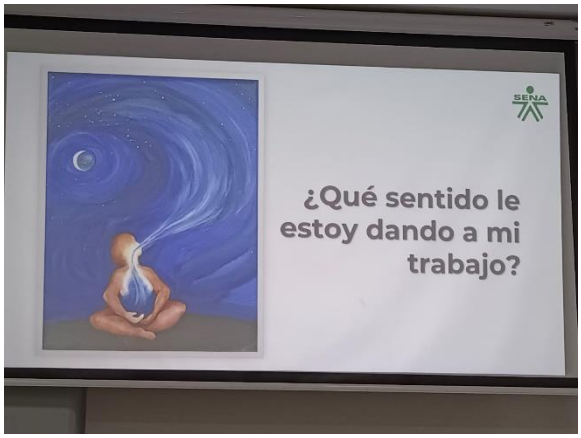




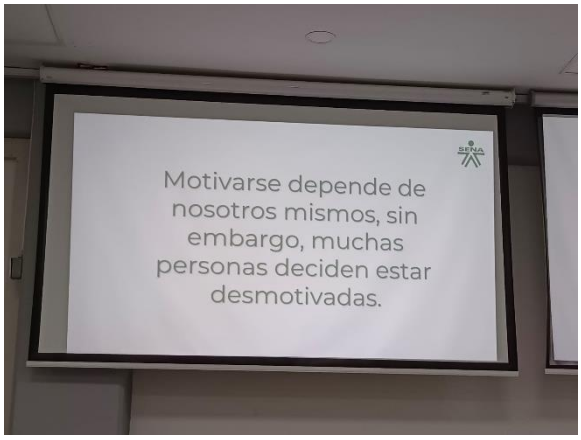
Taller motivacional para entender los estados de animo y el comportamiento individual y colectivo frente a las actividades coridianas y la respuesta a ellas, que pueden desencadenar estados de animo diversos del tivo motivacional, de stres, fatiga, desagrado, apetencia y otros

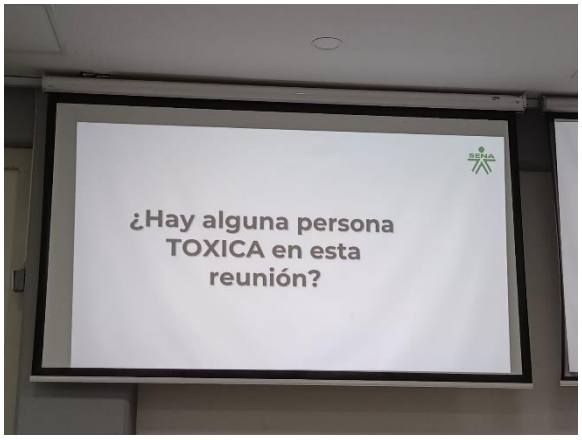




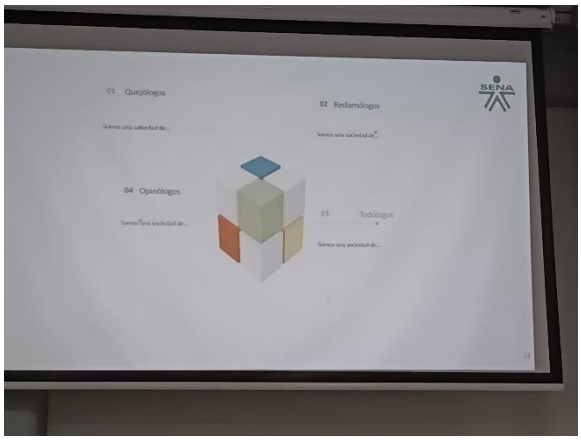


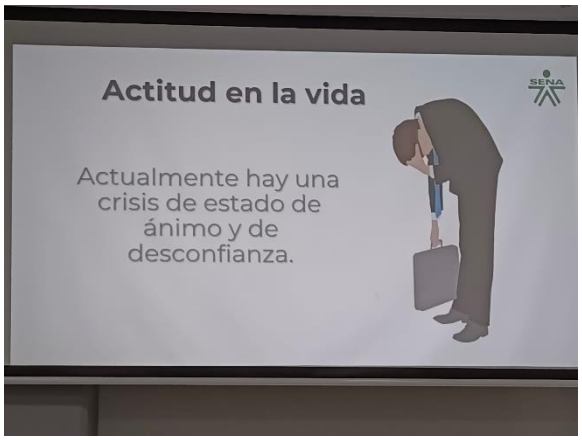


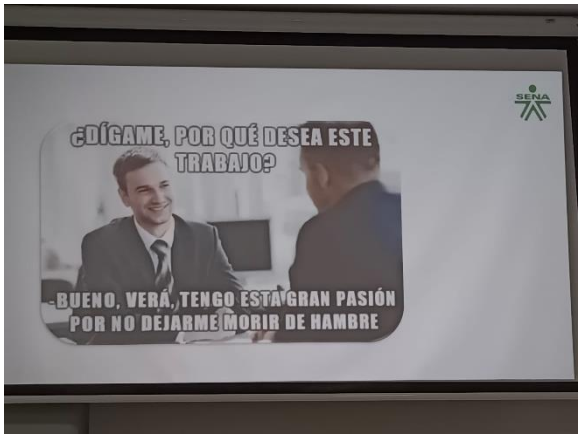


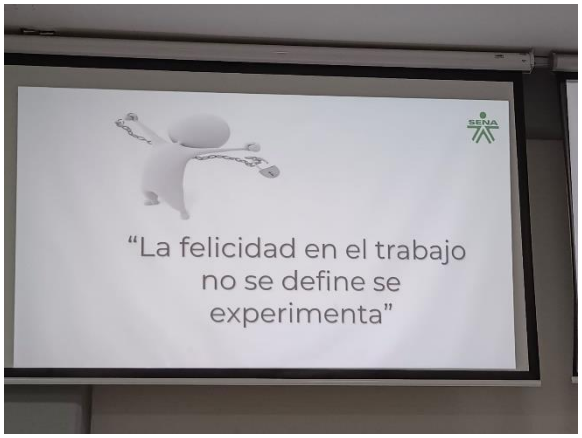


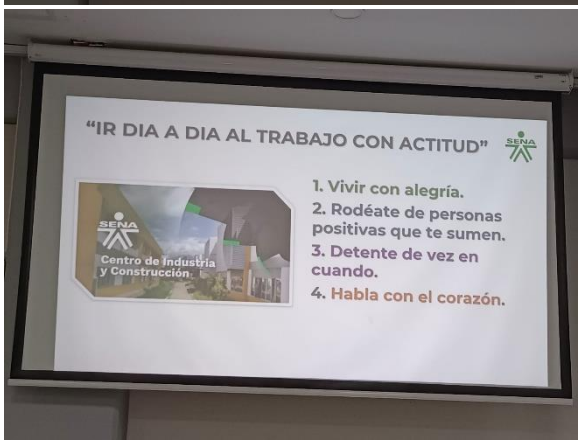
Mantener un enfoque acertivo respecto de el horizonte o futuro de nustras vidas depende si somos verdaderamente somos felices haciendo, lo que hacemos, si esto tiene un verdadero objetivo en nustra vidao es accidental, es posible que se reuiera redireccionar los objetivos, y buscar personas, cosas, metas que nos brinden un mayor placer frente a las actividades que desarrollamos en el día a día.

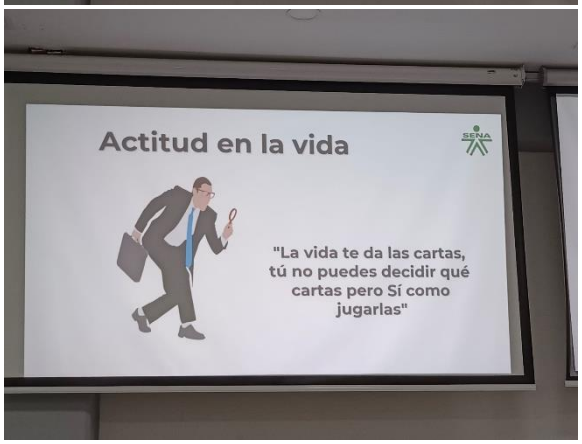






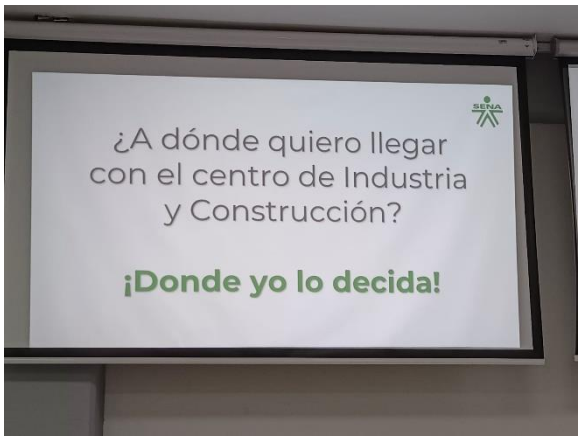


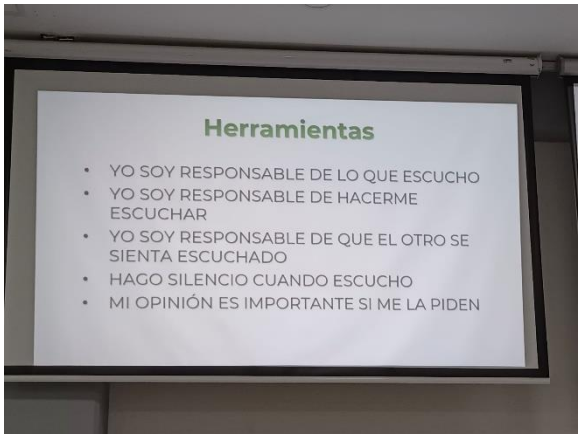


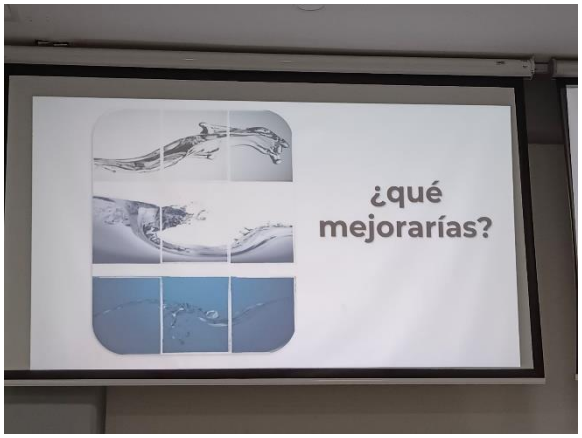


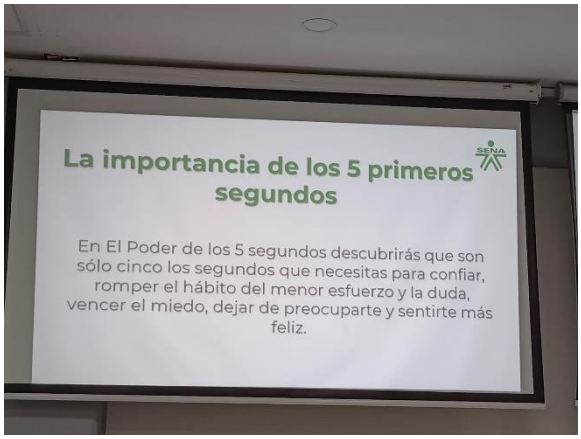
Enfrentar el trabajo como una de las actividades más importantes en lo cotidiano, define en gran parte mntener las motivaciones frente a los proyectos de vida, esto puede hacer la dioferncia en la actitud frente a lo que se hace en el trabajo y el comportamiento con nuestros compañeros.

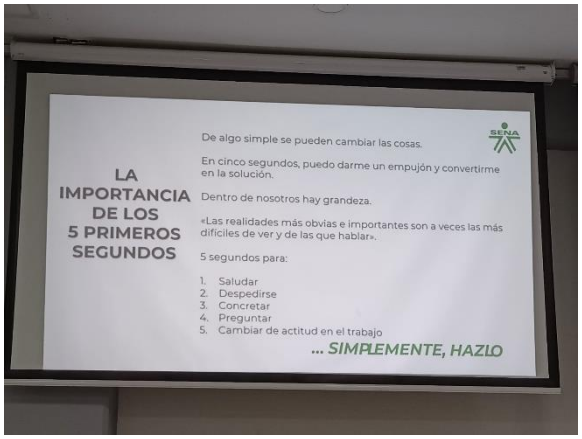




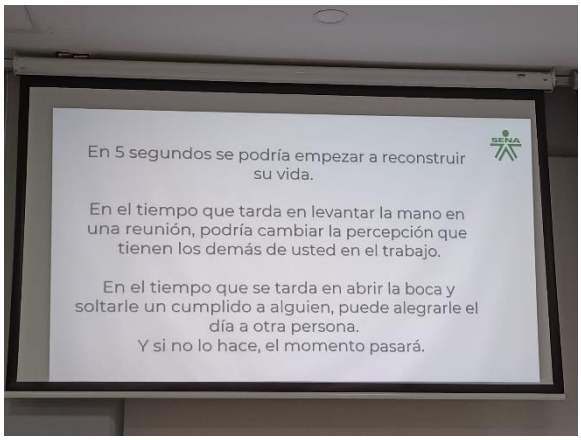


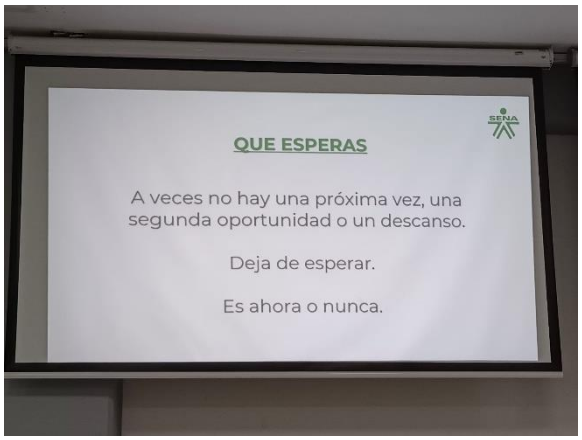






Mantener el enfoque en las actividades que nos representan mayotrmente bienestar y satisfacción son garantia de éxito, por ello hay que repensar lo que hacemos y como lo hacemos, para obtener el resultado que queremos.











La reacción frente a cada uno de los momentos difíciles de lo cotidiano definen el resultado o el camino que puede tomar una decisión asertiva