



No tengas miedo de
volver a empezar.
Es una oportunidad
para construir algo
mejor esta vez.

IES Punta del Verde
Dpto. de Orientación

Programa Despierta

Motivación, Ikigai, Inteligencia Emocional...

M^a Ángeles Oliva Jiménez



ÍNDICE TEMÁTICO Y DE AUDIOVISUALES

0.- CONCEPTOS A TRABAJAR.

0.1. EJERCICIO DE REFLEXIÓN PRELIMINAR.

0.2. LAS ZONAS MÁS LONGEVAS DE LA TIERRA.

1.- IKIGAI (Diapositivas desde la 3 a la 20).

1.1. Lugares donde vive la gente más longeva: (Vídeo "El secreto de los Hunza". Diapositiva 6).

1.2. CLAVES PARA VIVIR MEJOR.

1.3. EJERCICIOS: Ikigai, Brain Gym, Mindfulness, Radio Taiso. (Videos gimnasia Ejercicio para por la mañana, Radio Taiso I, Radio Taiso II. Diapositiva 20).

2.- MÉTODO IKIGAI (Diapositivas de Cuestiones previas y el viaje, de la 21 a la 25).

2.1. CUESTIONES PREVIAS.

2.2. EL VIAJE.

2.3. FUTURO (Diapositivas desde la 26 a la 102).

2.3.0. Cuarto Acuerdo.

2.3.1. SHINKANSEN Y GANBARIMASU.

- Miedos. Inteligencia Emocional.

2.3.2. LO IMPOSIBLE

2.3.3. PACIENCIA Y PERSEVERANCIA (Vídeo "El Bambú Japonés" Diapositiva 43).

2.3.4. Nuevos Hábitos. 21 días para cambiar tu vida (Vídeo "El poder de los hábitos- Charles Duhigg- Resumen animado". Diapositiva 50).

2.3.5. Salir de la zona de confort (Vídeo "La rana y el agua hirviendo. Una verdad incómoda" Diapositiva 81).

2.4. PASADO (Diapositivas desde la 103 a la 143).

2.4.0. Segundo y Tercer Acuerdo.

2.4.1. LOS TRES SISTEMAS.

2.4.2. Sistema de Sosiego (Meditación "Un lugar seguro" Diapositiva 114).

2.4.3. Restaurar el equilibrio (Meditación "Tonglen para uno mismo". Diapositiva 115).

2.4.4. Alimentar el Sistema de sosiego ("Ejercicio el calendario" Diapositiva 116).

2.4.5. Conectar con la Naturaleza (Meditación "Contacto con el árbol", Meditación de "El árbol", Meditación del "árbol-corazón", Meditación de "La Montaña", "Madre Tierra, Padre Cielo" y Meditación en movimiento "La Danza de la Vida". Diapositiva 143).

2.5. PRESENTE (Diapositivas desde la 144 a la 270).

2.5.0. Primer Acuerdo.

2.5.1. Taller Mindfulness Completo (<http://aulavirtual.iespuntadelverde.es/course/view.php?id=23> Diapositiva 145).

2.5.2. Procrastinación (Vídeo "Donde tus sueños te lleven". Diapositiva 188).

2.5.3. Arteterapia (Meditación en azul: Audio "Música suave con todos los solfeggios" Diapositiva 217).

2.5.4. Sintonizar y Centrarse con Mandalas (Audios 1, 2, 3, 4,5 "The Moola Mantra" Deva Premal. Vídeo "El Mandala Budista". Diapositiva 221).

2.5.5. Pensamiento Lateral (Vídeo "Seis sombreros para pensar. Diapositiva 228). (Vídeo "Hacer una tortilla de patatas con pensamiento lateral" Diapositiva 229).

2.5.6. Kaizen (Vídeo "Liderazgo Motivacional". Diapositiva 251).

2.5.7. Qi Gong: (Videos Qi Gong: «El Oso» Diapositiva 262. « El Ciervo» 263. «La Grulla» 264. «El Mono» 265. «Las 8 Joyas de Brocado» 266).

3.- LAS CLAVES PARA VIVIR TU IKIGAI (Diapositivas desde la 271 a la 273).

