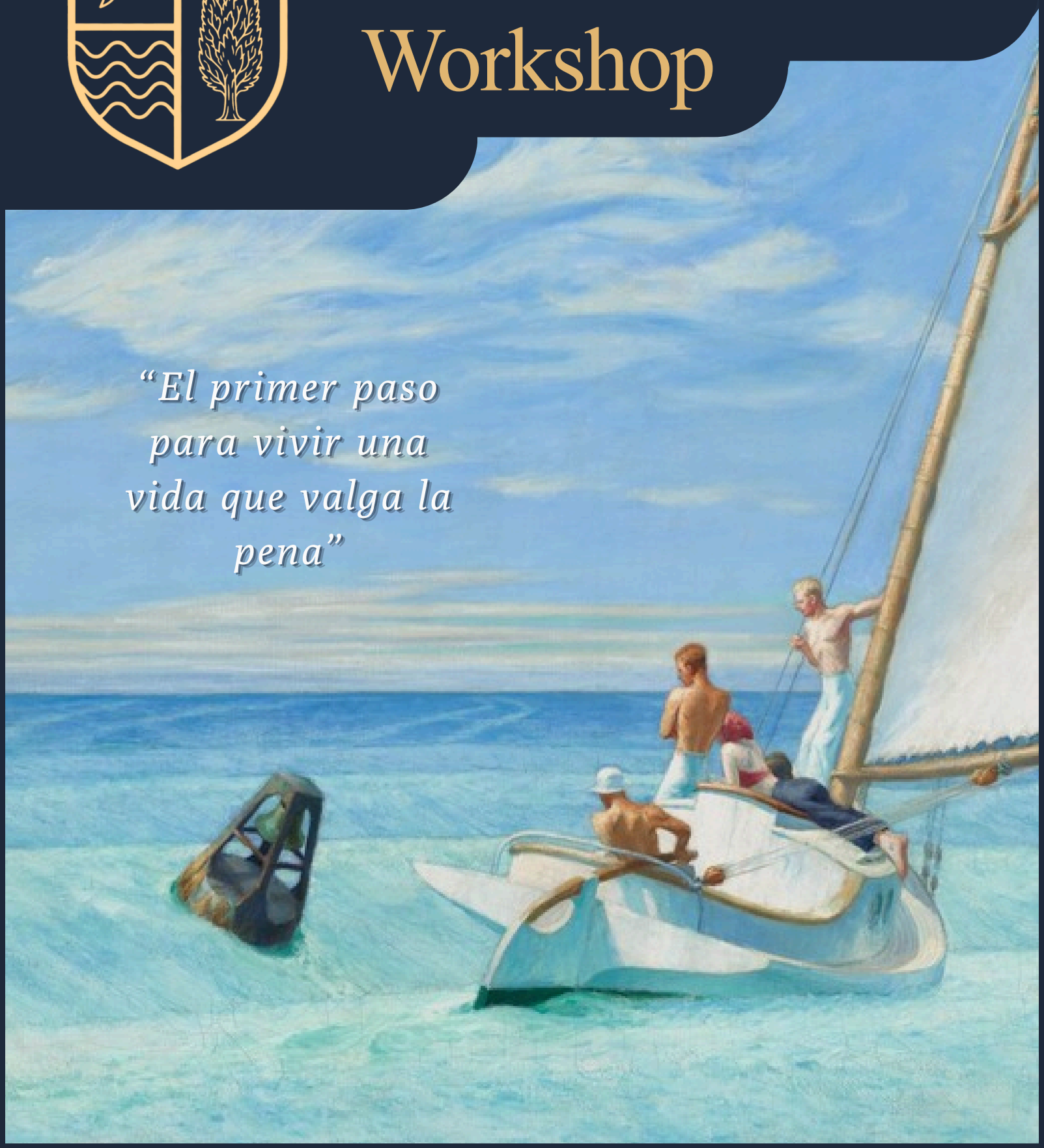
Happiness Workshop



www.iterca.com

IterOperaciones@iterca.com

Mensaje del equipo ITER

¿Y si la felicidad no fuera una meta lejana, sino un modo más pleno de habitar la vida?...

El Happiness Workshop es una invitación a volver a ti. A detenerte, sentir, pensar y mirar con nuevos ojos lo que eres, lo que has vivido y lo que aún puedes elegir. Durante ocho semanas, caminarás un sendero que combina lo mejor de la psicología positiva, la filosofía existencial, la sabiduría antigua y las prácticas contemporáneas de introspección, para ayudarte a reconectar con lo esencial: tu cuerpo, tus emociones, tus vínculos, tu vocación y tu sentido de vida. Este taller no busca darte fórmulas rápidas ni soluciones prefabricadas, sino abrir preguntas verdaderas y acompañarte en el arte de responderlas desde tu verdad más honda. Porque creemos, que la felicidad no es un instante brillante, sino un modo completo de vivir con coherencia, belleza y profundidad. Bienvenido: lo que descubras en este viaje, solo puede lograrlo alguien como tú.

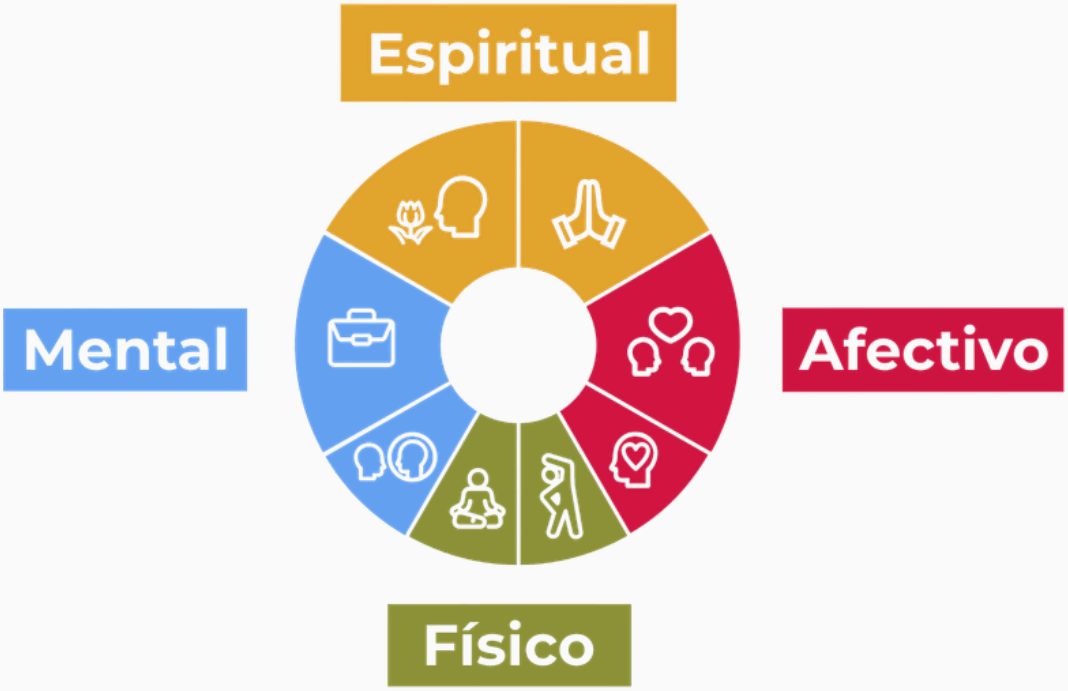
— Daniel Contreras —

La felicidad no es la meta, sino el camino

Cuando pensamos en la felicidad, solemos confundirla con un objetivo final o con algo que alcanzaremos solo tras ganar más dinero o terminar una maestría. Sin embargo, Kant la definía como «la conciencia de una buena vida». Es decir, podemos ser felices desde ahora —o incluso darnos cuenta de que ya lo somos—; solo necesitamos detenernos y notarlo. El Happiness Workshop está diseñado para ser un espacio de encuentro contigo mismo. Durante ocho semanas abordaremos la felicidad desde todos sus ángulos, brindándote un espacio para reflexionar sobre tu vida y dar pasos firmes hacia una vida que valga la pena ser vivida.

— Manuel Llaca —

Nuestro modelo de Felicidad



Dimensión Humana	Ejes Temáticos incorporados	Foco de la exploración en sesión
Espiritual	• Estética Existencial • Fe y filosofía de vida	Revisión de los marcos éticos de trascendencia, la conexión con lo bello y el propósito ulterior.
Mental	• Trabajo con propósito • Autoconocimiento	Análisis de las estructuras del pensamiento, el alineamiento laboral y la autoconciencia.
Física	• Bienestar físico • Presencia consciente	Evaluación de la vitalidad, salud integral, hábitos diarios y el anclaje corporal en el aquí y el ahora.
Afectivo	• Relaciones personales • Bienestar emocional	Exploración de la calidad relacional, gestión de vínculos internos/externos y sanidad de las emociones.

ITER

Autoconocimiento y Cambio

¿Qué es?

Un workshop de 9 sesiones donde tú eres tu propio objeto de estudio. Durante nueve semanas combinas teoría, análisis, ejercicios y reflexión guiada para entender qué significa realmente vivir bien —no desde fórmulas genéricas, sino desde un modelo de felicidad construido con filosofía, psicología, sociología y arte.





¿Para quién es?

Este workshop es para ti si:

- Sientes que vas en piloto automático y quieres detenerte a mirar hacia adentro
- Buscas algo más profundo que "estar bien"; quieres entender qué es una vida verdaderamente plena
- Te interesa el autoconocimiento guiado, con estructura y herramientas —no solo introspección libre
- Quieres trabajar tu bienestar de forma integral: cuerpo, emociones, vínculos, propósito y sentido, no solo un área aislada

Nuestra Metodología



En el Happiness Workshop no solo queremos dar conceptos sino una experencia de cambio completo:

Preparación Individual

- Análisis del Caso: Lee la historia o caso práctico diseñado para la sesión. Reflexiona sobre las preguntas planteadas, ya que buscaremos aplicar las herramientas aprendidas a estos dilemas reales durante la clase.
- Lectura de la Nota Técnica (opcional): Revisa el marco teórico y bibliográfico que profundiza en el concepto clave de la sesión.
- Actividades de Autoevaluación: Realiza los tests de diagnóstico (como el Test de Felicidad o el cuestionario de fortalezas VIA) y las dinámicas de journaling indicadas.

La sesión presencial

- Refuerzo Teórico: Repasaremos un concepto clave y su justificación breve, enfocándonos en su aplicación práctica a los "cómos".
- Discusión del Caso: Analizaremos juntos la historia leída previamente para aplicar los conceptos humanistas.
- Dinámica Grupal: Participarás en grupos pequeños donde cada persona tendrá unos minutos para compartir su experiencia con honestidad y escucha activa.
- Cierre y Reflexión: Compartiremos aprendizajes grupales y abordaremos los obstáculos comunes para integrar cada elemento en la vida diaria.

ITER



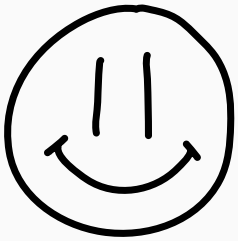
Happiness WorkShop

-Temario-

www.iterca.com

+52 5523017769
IterOperaciones@iterca.com

Happiness Workshop



Sesión 1: Hablemos de Felicidad

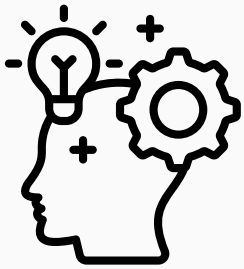
Sesión 2: Autoconocimiento





Sesión 3: Bienestar físico

Sesión 4: Presencia conciente

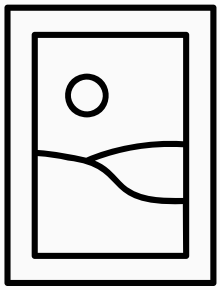




Sesión 5: Bienestar emocional

Sesión 6: Trabajo con próposito

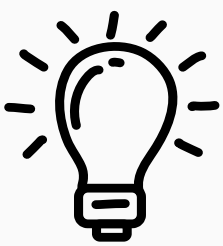




Sesión 7: Estética existencial

Sesión 8: Vinculos vitales





Sesión 9: Fe y filosofía de vida

ITER

Autoconocimiento y Cambio

Inversión ITER

Happiness Workshop

‘**¿Qué es?** Un taller diseñado para estudiar y reflexionar en torno a la idea de felicidad y, en concreto, la vida feliz.

Inversión:
Presencial: 9000 MXN
Online; 5000 MXN
Incluye:

- Sesión de coaching gratis
- Diploma e insignia digital

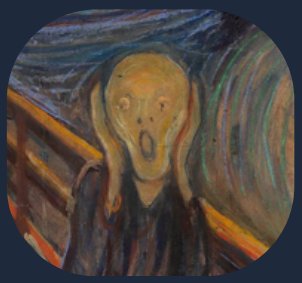


Anxiety Workshop

¿Qué es? Este programa no busca eliminar la ansiedad, sino ayudarte a comprenderla, regularla y relacionarte con ella de una manera más flexible, reconociendo su función y aprendiendo a actuar incluso cuando está presente.

Inversión:
Presencial: 9500 MXN
Online; 5500 MXN
Incluye:

- Sesión de coaching gratis
- Diploma e insignia digital



Coaching ITER

¿Qué es? Un encuentro personal, uno a uno, donde se favorece el autoconocimiento para llegar a ser quien quieres ser, guiándote en el proceso de crear una vida que valga la pena ser vivida

Inversión:
Coaching de vida
Coaching ejecutivo
Coaching de productividad

50 min / 1300 MXN



ITER

Autoconocimiento y Cambio

¿Qué es ITER?

ITER nace como una respuesta a la célebre reflexión de G.K. Chesterton: «Lo que está mal en el mundo es que no nos preguntamos qué está bien».
Nuestro objetivo fundamental es acompañar a las personas a construir una vida que valga la pena ser vivida. Para lograrlo, integramos la psicología, la filosofía y el coaching bajo un mismo horizonte, permitiéndonos abordar la totalidad de la experiencia humana. Creemos firmemente que las humanidades no son para cuidarse a sí mismas, sino para cuidar a cada ser humano. En un momento histórico caracterizado por la inestabilidad y el cambio constante, ITER nace para ser un faro de autoconocimiento y transformación, brindando herramientas de la filosofía y la psicología para convertir la complejidad cotidiana en un camino de crecimiento, claridad y profunda realización personal

Nuestra misión:

Nuestra misión es acompañar a las personas a construir una vida que valga la pena ser vivida, a través de cursos y procesos de coaching bajo nuestra metodología F.E.D.T. (Fenomenológica, Existencial, Dialéctica y Transformacional). Nos diferenciamos por integrar la filosofía y la psicología para abordar de manera profunda los desafíos atemporales del ser humano, como la ansiedad, la felicidad, el autoconocimiento y el cambio.

¿Por qué ITER?

En latín, Iter significa "camino", "viaje" o "trayecto". Para nosotros, la vida no es un destino estático al que se llega, sino un recorrido consciente que se construye paso a paso.

ITER
AUTOCONOCIMIENTO
& CAMBIO



Happiness Workshop

"El primer paso para vivir una vida que valga la pena"

Lugar del curso
C. Montes Urales 749,
Lomas - Virreyes,
Lomas de Chapultepec,
Miguel Hidalgo, 11000 Ciudad de México, CDMX

www.iterca.com
+52 5523017769
IterOperaciones@iterca.com