



La ciencia de la felicidad

Cómo construir bienestar real y sostenible

Descripción:

Explora las bases científicas de la felicidad y el bienestar, alejándose de clichés motivacionales para enfocarse en prácticas y hábitos comprobados que elevan la satisfacción personal y profesional. Una guía para líderes y equipos que buscan un bienestar duradero, con impacto directo en su rendimiento y en la cultura organizacional.

CNN Forbes TED^x EL FINANCIERO Bloomberg UNIVISION WOBI tvazteca EXCELSIOR REFORMA MUNDO EJECUTIVO



Takeaways:

- Entender la felicidad como un sistema, no como un momento.
- Herramientas para desarrollar hábitos que sostienen el bienestar a largo plazo.
- Cómo la felicidad en el trabajo incrementa productividad y reduce rotación.

  @emasseoficial

www.eduardomasse.com