




Programa Executive en  
Chief Happiness Officer (CHO)



# Programa Executive en Chief Happiness Officer (CHO)

## Índice

Presentación

Objetivos

Por qué UNIR recomienda este programa

Datos clave

Por qué elegirnos

Claustro

Programa

- **Módulo 1.** Metodología, beneficios, microhábitos y decálogo de las habilidades del líder del bienestar
- **Módulo 2.** Bienestar físico
- **Módulo 3.** Bienestar emocional
- **Módulo 4.** Bienestar social
- **Módulo 5.** Aplicación práctica de las estrategias de bienestar
- **Proyecto final**

# Presentación

El bienestar corporativo y la gestión de la felicidad ha dejado de ser una tendencia para convertirse en una necesidad inexcusable en toda empresa que no quiera quedarse atrás. De ello depende su productividad, rentabilidad y sostenibilidad a medio y largo plazo.

## // Un empleado feliz, es un empleado productivo y comprometido //

Algunas empresas requieren un rol específico de Chief Happiness Officer (CHO); otras contratan consultores externos para diseñar estrategias de bienestar; en las demás, todo directivo o responsable de un equipo ha de integrar sus habilidades para estar a la altura en este nuevo paradigma. Las **nuevas generaciones** demandan una **forma de liderazgo basado en el ser humano**, que respete unos valores de plenitud personal y sostenibilidad acordes con los tiempos.

El impacto del bienestar corporativo no se limita a la reducción de los costes por bajas y absentismo y a una prevención de riesgos más eficaz. También **tiene resultados visibles de inmediato en el desempeño y el employer branding**, con una menor rotación y una mayor motivación y atracción de talento.

## // El bienestar es la nueva LoveMark, la forma de crear un modelo de empresa que la conduzca al éxito y a su vez haga crecer a nuestra sociedad //

El Programa Executive en Chief Happiness Officer (CHO) te ofrece la formación imprescindible y más innovadora y práctica, basada en casos de éxito reales, para:

- **Impulsar modelos** de gestión de la felicidad que fomenten el bienestar y la salud, como ventaja competitiva y generadora de valor de la empresa.

- Favorecer **la productividad, la creatividad, la rentabilidad** y la **sostenibilidad**.
- Sacar mejor partido del mayor activo del negocio: las personas con talento, empezando por ti mismo.
- Desarrollar estrategias para enamorar y fidelizar a tus empleados.
- **Fundamentar** y promover el **employer branding**.
- Usar herramientas propias de medición del bienestar y la felicidad como "HappyMeter" y "HappyTest".
- Conocer herramientas clásicas de medición y análisis de resultados: conciliación laboral, encuesta clima interno, encuesta Hero, encuesta Dpmc...
- Guiar a tu empresa para obtener la Certificaciones Great Place to Work.

## Un programa certificado por la World Happiness Foundation (WHF)

Los alumnos del Programa Executive en Chief Happiness Officer obtendrán una **certificación emitida por la WHF, un referente internacional** en la promoción de la felicidad y el bienestar en el mundo empresarial.

La WHF promueve el desarrollo e implementación del rol de CHO en las empresas y **cuenta con la World Happiness Academy** que congrega a diversos líderes, científicos y profesionales del sector cultural a nivel mundial que trabajan para difundir el impacto positivo de la promoción de la felicidad y el bienestar en las organizaciones.



# Objetivos

- **Fomentar el autoconocimiento y aprendizaje** en el equipo y la organización para ser eficaces en un entorno más humano.
- **Fomentar una cultura** basada en un propósito superior que sirva de motor de la motivación en tiempos difíciles.
- **Ejercer de coach y mentor** con actitud positiva al comunicar.
- **Diseñar bienestar por los cinco sentidos:** luz, feng-sui, ergonomía, música, silencio, naturaleza integrada...
- **Implantar hábitos saludables** para mejorar el rendimiento: energía, tiempo, atención, nutrición, ejercicio, descanso...
- **Generar equipos de alto rendimiento** desde la diversidad y la creatividad.
- **Favorecer la tolerancia a la incertidumbre y al cambio**, potenciando el coeficiente AQ de adaptabilidad.
- **Simplificar procesos en beneficio de la flexibilidad y la autonomía:** minimalismo organizacional.
- **Convertir el bienestar en una LoveMark** para atraer y mantener talento e impulsar tu employer branding.
- **Medir el bienestar** y su integración en la evaluación del desempeño.
- **Conseguir las certificaciones de empresa saludable** para tu empresa.



# Por qué UNIR recomienda este programa

El nuevo paradigma social y empresarial está obligando a las empresas a destinar recursos a la gestión del bienestar y la felicidad como generadores de valor. **Se contratan nuevos CHO internos y consultores externos, y a los directivos se les requieren nuevas habilidades** que hemos concretado en las “10 habilidades del **Líder de Bienestar**”.

Este **programa único y pionero, estructurado a partir del Método Doshin'en** (en japonés, círculos concéntricos), te guiará de forma práctica por la forma de liderar desde el bienestar en tres niveles: persona, equipo, organización; y en tres dimensiones: física, emocional y social.

**Aprenderás de la mano de Chief Happiness Officers** en activo, de **fundadores y CEO** de empresas premiadas y certificadas en bienestar, así como de **creadores de las principales herramientas de medición** de la felicidad organizacional.

**Incorporarás semanalmente “micro-hábitos”** físicos, emocionales y sociales **que serán compartidos** todos los lunes en directo **en el “Break del Bienestar”** y que, después, podrás trasladar a tus propios equipos de trabajo.

Durante el programa aprenderás las guías para obtener las **Certificaciones Great Place to Work** y **otros sellos de excelencia de empresa saludable**.

Descubrirás **herramientas exclusivas de medición del bienestar y la felicidad** como **“HappyMeter”** y **“HappyTest”**, de las que podrás servirte.

Los alumnos crearán en equipo un **proyecto de “estrategias de bienestar y felicidad organizacional”** con hojas de rutas definidas, con el apoyo de múltiples casos de éxito de empresas reales.

## Datos Clave

**5 MESES / 18 ECTS**

**100% ONLINE Y MUCHO MÁS**

- Clases online en directo
- Clases magistrales
- Entrevistas a expertos
- Tutor personal

**DIRIGIDO A**

- Personas que quieren asumir el rol de CHO
- CEO
- Responsables de equipo o departamento
- Directores, técnicos y consultores de RRHH
- Directivos que quieran promover el bienestar como herramienta estratégica de gestión.
- Consultores de felicidad organizacional y bienestar corporativo
- Profesionales del bienestar (mindfulness, gestión emocional)
- Psicólogos
- Mentores y coaches
- Talent manager
- Emprendedores
- Responsable departamento de responsabilidad Social o Compensación y Beneficio
- Personas que ya han estudiado otros programas de desarrollo personal aplicado a la empresa
- Personas que quieren profundizar en esta área de crecimiento.



### SESIONES ONLINE EN DIRECTO

Podrás seguir e intervenir en las sesiones estés donde estés, sin necesidad de desplazamientos. Y si por algún motivo no pudieras asistir, podrás ver el material grabado en cualquier momento



### TUTOR PERSONAL

En UNIR, cada alumno cuenta con un tutor personal desde el primer día, siempre disponible por teléfono o email. Los tutores ofrecen una atención personalizada haciendo un seguimiento constante



### NETWORKING INTERNACIONAL

Podrás conocer al resto de participantes de España y Latinoamérica. Te pondremos en contacto con ellos de forma presencial y/o virtual a lo largo del curso



### LEARNING BY DOING

Aplicarás todos los conocimientos gracias al aprendizaje adquirido en sesiones prácticas. Trabajarás en grupos dirigidos por especialistas, donde podrás fomentar el Networking e intercambiar experiencias



### FLEXTIME, SIN BARRERAS

Sin barreras geográficas, en cualquier momento y en cualquier lugar. Nos adaptamos a tu disponibilidad horaria permitiéndote acceder y participar en directo a las sesiones online



### RECURSOS DIDÁCTICOS

En el Campus Virtual encontrarás una gran variedad de contenidos con los que preparar cada asignatura. Organizados de tal de manera que facilitan un aprendizaje ágil y eficaz


## Por qué elegirnos

Porque ponemos a tu disposición todo lo que necesitas para mejorar tu carrera profesional, **sin necesidad de desplazarte**, tan solo requieres de conexión a internet y un dispositivo (PC, Tablet o incluso un Móvil) para seguir el programa.

Porque con nuestro modelo pedagógico, pionero en el mercado, participarás en **clases online en directo impartidas por los mejores profesionales** de cualquier parte del mundo. Además, podrás verlas

**en cualquier momento y desde cualquier lugar**, ideal para compatibilizarlo con tu agenda personal y profesional.

Porque fomentamos el **NETWORKING**, clave en tu desarrollo profesional, poniéndote en contacto con ponentes y participantes de alto nivel, con los que compartirás trabajo y experiencias a través de la plataforma.



# Un nuevo concepto de Universidad online

La Universidad Internacional de La Rioja, universidad con docencia 100% online, se ha consolidado como solución educativa adaptada a los nuevos tiempos y a la sociedad actual. El **innovador modelo pedagógico de UNIR** ha conseguido crear un nuevo concepto de universidad en el que se integran aspectos tecnológicos de última generación al servicio de una enseñanza cercana y de calidad. La **metodología 100% online** permite a los alumnos estudiar estén donde estén, interactuando, relacionándose y compartiendo experiencias con sus compañeros y profesores. Actualmente UNIR cuenta con:

- Más de **41.000 alumnos**
- Más de **10.000 alumnos internacionales**
- Presencia en **90 países de los 5 continentes**
- Más de **130 títulos de Grado y Postgrado**
- Más de **4.000 convenios de colaboración** firmados para dar cobertura de prácticas a nuestros estudiantes
- Además UNIR es una **universidad responsable con la cultura, la economía y la sociedad**. Este compromiso se materializa a través de la Fundación UNIR.

**ANDRÉS PASCUAL**  
DIRECTOR DEL EXECUTIVE EN  
CHIEF HAPPINESS OFFICER

Escritor traducido a nueve idiomas y conferenciante internacional. Premio Urano 2017 de Crecimiento Personal. Premio Espasa 2016 Alfonso X El Sabio. Colaborador habitual en medios sobre bienestar, como su sección en La Noche de COPE "Viaje a la felicidad". Autor de "Líder del bienestar" y de "Incertidumbre Positiva: convierte la inseguridad el caos y el cambio en una vía al éxito".



## Claustro



**David Tomás**

CEO de Ciberclick y autor de "La empresa más feliz del mundo"



**Lidia Nicolau**

Directora de People, Happiness & Culture de Habitissimo



**Sergio Cancelo**

Creador de Happyforce, experto en medición de felicidad



**Carlos Jordana**

Consultor de felicidad organizacional, autor de Happyholic



**César Martín**

Director de Satisfacción y Compromiso en Reale Compañía de Seguros S.A. Presidente de ARHOE



**Jaime de Nárdiz**

Director de Transformación Cultural en Great Place to Work



**Gema Alfaro**

Arquitecta e interiorista especialista en diseño experiencial



**Javier Crespo**

Responsable del Sector Sanitario en TÜV Rheinland



**Florent Amion**

Managing Director de Vygon Spain y Presidente Fundación Hospital Optimista



**Gabriel García de Oro**

Director Creativo Ejecutivo & Strategy Advisor de Ogilvy



**Raúl Varela**

CEO de la World Happiness Foundation (España y LATAM). Organizador del Festival Mundial de la Felicidad



**Ricardo Arambarri**

CEO de Vintae, escogido uno de los Economic Leaders of Tomorrow



# Claustro



**Fernando Tobías**

Director del Centro Mindfulness de Auren BLC



**Marta Villarino**

Responsable de Felicidad en el Trabajo, Directora de Hospital Optimista



**Alberto García**

Director de Formación en Grupo BCC, Mentor de Oratoria



**Diana Maya**

Wellness Trainer



**Carlos Esteban**

Transformador de RRHH y liderazgo líquido



**Rosa Rodríguez**

CHO y CEO de Dictea Bienestar Integral y Desarrollo de Talento



**Daniel Masso**

Consultor ISO que gestiona proyectos para la UNE



**Roberto Sanz**

Director de marketing y comunicación en HM Hospitales



**M<sup>a</sup> Carmen Lacuesta**

CEO en Happydonia



# Programa

## MÓDULO 1

### Metodología y Beneficios del Bienestar Corporativo

- **Tema 1.** Gestión del bienestar corporativo: una nueva forma de liderazgo.
- **Tema 2.** Evidencia empírica de los beneficios del bienestar corporativo.
- **Tema 3.** Las 10 habilidades del líder del bienestar.
- **Tema 4.** Método Doshin'en: Las dos tríadas del bienestar (físico/emocional/social; persona/equipo/organización).
- **Tema 5.** Autoliderazgo como palanca de liderazgo: Poder transformador e impacto de los micro-hábitos

## MÓDULO 2

### Bienestar Físico

- **Tema 1.** Efectos de la nutrición, ejercicio y descanso en el rendimiento y costes de personal.
- **Tema 2.** Agenda sincronizada por cronotipos para equipos de alto rendimiento.
- **Tema 3.** Bienestar por los 5 sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto.
- **Tema 4.** Facilitación de espacios de bienestar para la PRL: diseño biofílico y otras tendencias.

## MÓDULO 3

### Bienestar emocional

- **Tema 1.** Identificación y gestión de emociones para multiplicar la eficacia.
- **Tema 2.** Psicología organizacional positiva: Capital psicológico y engagement.
- **Tema 3.** Comunicación interna al servicio del buen clima emocional.
- **Tema 4.** Sostenibilidad personal: Herramientas para la gestión del estrés y el liderazgo consciente.
- **Tema 5.** Generación de flow en el equipo para conseguir el alto rendimiento.
- **Tema 6.** Incremento de la tolerancia a la incertidumbre y al cambio.

#### Aplicación de técnicas y herramientas durante el programa

**Herramientas** exclusivas de medición "HappyMeter" y "HappyTest".

Hoja de ruta para el **diseño de un proyecto de estrategias de felicidad corporativa.**

**Guía para obtención de Certificaciones Great Place to Work** y otros **sellos de excelencia de empresa saludable.**

**Break del Bienestar:** sesión semanal en directo donde se comparte "micro-hábitos" físicos, emocionales y sociales.

## MÓDULO 4

### Bienestar social

- **Tema 1.** El propósito como motor y faro de la motivación y el bienestar.
- **Tema 2.** Dirección por misiones y otras guías de proceso de bienestar social.
- **Tema 3.** De sostenibilidad personal a la sostenibilidad corporativa: Impacto del bienestar en la RSC y el entorno social.
- **Tema 4.** Minimalismo organizacional: simplificación de procesos y estructuras.
- **Tema 5.** Empresas con alma: más allá del altruismo y solidaridad, rentabilidad y beneficios para los stakeholders.
- **Tema 6.** Valores corporativos: Establecimiento y revisión constante.

## MÓDULO 5

### Aplicación Práctica de las Estrategias de Bienestar

- **Tema 1.** Agenda de felicidad organizacional por tramos y selección de iniciativas quick wins para fidelización.
- **Tema 2.** Financiación para estrategias de bienestar internas o por consultoría.
- **Tema 3.** Medición del bienestar: Modelo EFR, encuestas de clima, HERO y DPMC.
- **Tema 4.** Otras formas de medición: Nuevas tecnologías y herramientas propias (Happymeter y Happytest).
- **Tema 5.** Metodología de las consultoras certificadoras de bienestar (GPTW y TÜV).
- **Tema 6.** Storytelling del bienestar corporativo, la nueva lovemark: conecta con los stakeholders, genera employer branding.

## Proyecto Final

Los alumnos crearán en grupo un proyecto de estrategias de bienestar y felicidad organizacional con hojas de rutas definidas, aplicando los materiales de las sesiones magistrales y siendo extrapolable a una empresa real.

## Programas relacionados

### OTROS PROGRAMAS QUE PUEDEN SER DE TU INTERÉS

- Máster en Liderazgo y Desarrollo Personal
- Máster en Coaching y Mentoring
- Programa en People Analytics & HR Analytics
- Programa en Compliance Laboral

### CÓMO MATRICULARSE

- Completa el formulario de preinscripción
- Recibe la llamada de un asesor personal, que verifica que cumples los requisitos exigidos y te ayuda a elaborar tu plan de estudios personalizado
- Cumplimenta la matrícula\* con la forma de pago más adecuada a tus necesidades
- Recibe tu clave de acceso al AULA VIRTUAL y comienza el curso organizándote a tu manera

\*Un asesor te facilitará el acceso al formulario de matrícula.

Consulta a tu asesor los descuentos por inscripción a varios programas

941 209 743 | [info@unir.net](mailto:info@unir.net) | [unir.net](http://unir.net)

# UNIR, mucho más que una universidad

Headhunting  
Club

Viveros online  
de Empleo

Inside the  
company

Feria Virtual  
de Empleo

Programa  
Shadowing

Prácticas de  
Excelencia

A través de nuestro **Dpto. de Salidas Profesionales y Empleabilidad**, podrás encontrar multitud de oportunidades, programas de apoyo y contacto con las mejores empresas de tu sector. Estas empresas ya forman parte de nuestra Red de Partners UNIR y te están buscando.

accenture

indra

Deloitte.

Hewlett Packard  
Enterprise

Telefónica

CEPSA

Microsoft

GARRIGUES

Heineken

Baker  
McKenzie.

IBM

EY

gasNatural  
fenosa

AIRBUS

CONVERSE

ferrovial

FCC

pwc

MELIÁ  
HOTELS & RESORTS

zeppelin

Sacyr

Más información - 941 209 743

empleoypracticas.unir.net | info@unir.net



**RECTORADO LOGROÑO**

Avenida de la Paz, 137  
26006. La Rioja  
España  
+34 941 210 211

**DELEGACIÓN MADRID**

Calle de García Martín, 21  
28224. Pozuelo de Alarcón  
España  
+34 915 674 391

**DELEGACIÓN BOGOTÁ**

Calle 100 # 19-61. Edificio Centro Em-  
presarial 100. Oficina 801. 11001  
Colombia  
+571 5169659

**DELEGACIÓN CD. DE MÉXICO**

Avenida Universidad 472,  
Narvarte Poniente. 03600  
México  
+52 (55) 84210768

**DELEGACIÓN QUITO**

Avenida República E7-123 y Martín  
Carrión (esquina). Edificio Pucará  
Ecuador  
(+593) 3931480

**DELEGACIÓN LIMA**

José Gabriel Chariarse, 415  
San Antonio. Miraflores  
Perú  
(01) 496 – 8095

[unir.net](http://unir.net) | +34 941 209 743

