

Habilidades para una buena vida : el reto de sentirse bien

Alicia Juan Hidalgo

Descripción:

El objetivo del curso que es el alumnado tenga una visión teòrico pràctica de las habilidades que nos permiten sentirnos mejor.

- 1.Habilidades emocionales básicas : La Empatía como motor .El manejo del estrés : Expresión y manejo de las emociones a través de técnicas como la respiración,, detección de pensamiento, relajación,auto regulación, meditación y la distracción .
- 2.Habilidades sociales : manejo de conflictos y mediación en conflictos, asertividad y comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
- 3.Habilidades cognitivas :mejoramos la toma de decisiones , generamos pensamiento crítico y creativo.
- 4.Habilidades de autoconocimiento : autoaceptación, fortalezas y debilidades enfocadas a la mejora personal.
- 5.Habilidades para ser más resiliente a lo largo del ciclo vital: Factores asociados a la resiliencia : riesgos y disposición a afrontamiento: actitud positiva, sentido del humor, empatía, flexibilidad, perseverancia, espiritualidad , autoeficacia, optimismo y orientación a la meta .
- 6.Habilidades para la vida, bienestar psicológico y calidad de vida

Fechas:

Octubre: 15,22,29
Noviembre: 5,12,19,26
Diciembre: 3,10,17

Horario:

Miércoles: 11:30 h. -13:30 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 60 €