

25  
anys

# Cursos Nau Gran en Obert

Habilidades para vivir mejor: el reto de sentirse bien

Alicia Juan Hidalgo

Departamento de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics

## Descripción:

El objetivo del curso es el alumnado tenga una visión teórico práctica 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.

## Fechas:

Marzo: 26

Abril: 2, 9, 16, 30

Idioma: castellano

Curso presencial

Duración: 10

Créditos Nau Gran: 1

## Horario:

Miércoles 11:30 - 13:30

Precio: 30€

la Nau Gran



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

525  
anys  
1499 - 2024

Nau Gran 25  
anys

GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria d'Educació, Cultura,  
Universitats i Ocupació