



la Nau Gran

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

HABILIDADES PARA UNA MEJOR VIDA: EL RETO DE SENTIRSE BIEN

Alicia Juan Hidalgo

HABILIDADES PARA UNA MEJOR VIDA: EL RETO DE SENTIRSE BIEN

El objetivo del curso es que 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 assertiva 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.

HABILIDADES PARA UNA MEJOR VIDA: EL RETO DE SENTIRSE BIEN

Fechas:
Enero 12,13,19,20 y 26

Horario: Jueves y Viernes de
11:30 a 13:30

Duración: 10 horas
Modalidad: Presencial
Idioma: Castellano
Precio: 25,73 €
Créditos Nau Gran: 1