



APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA



la **Nau Gran**

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

PRESENCIAL

Laura Lorente Prieto
Psicología Social

Curso presencial

APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

La ciencia ha demostrado que para ser feliz se requiere un esfuerzo intencional y un crecimiento personal que puede aprenderse. Por tanto, la felicidad se puede desarrollar cambiando algunas creencias, asumiendo las actitudes adecuadas o implementando estrategias sencillas en nuestros hábitos.

Este curso teórico-práctico pretende ofrecer unas bases teóricas sobre psicología positiva y unas estrategias comprobadas científicamente para mejorar nuestras fortalezas y optimizar nuestro bienestar. Para ello se utilizará una metodología que combina exposiciones teóricas por parte de la profesora y la realización de actividades donde el alumnado adquiere un papel activo y participativo.

APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA CONTENIDOS:

Contenidos:

- *Introducción a la Psicología Positiva.
Definición y resultados de investigaciones*
- *Bienestar psicológico y felicidad.
Conceptos y bases biológicas*
- *Constructos psicológicos positivos y
cualidades de las personas felices.*

Emociones positivas

*Capital psicológico positivo: optimismo, esperanza,
resiliencia y autoeficacia*

Gratitud y perdón

Empatía

Aceptación incondicional del yo

- *Hábitos de las personas felices y técnicas
para mejorar nuestro bienestar.*

Mindfulness

Personas vitamina

Comunicación positiva



APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

Fechas:

9, 16, 23 y 30 de abril 2024

7 de mayo 2024

Horario:

Martes de 10:00 A 14:00 horas

*FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CAMPUS BLASCO IBAÑEZ*

Duración: 20 horas

Créditos de la Nau Gran: 2 créditos

Precio: 55,44€