SKILLING CENTER
TECMILENIO

APLICACIÓN DE LA RESILIENCIA EMOCIONAL

microcredencial | autodirigido | 10 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Comprende el concepto de fortalezas de carácter y emplea el modelo CEA para desarrollar las fortalezas personales y promover su utilización en el contexto educativo y organizacional.

OBJETIVOS:

- Comprender el concepto de resiliencia y el modelo ABC.
- Distinguir entre factores promotores y protectores que favorecen la resiliencia.
- Identificar estrategias para desarrollar la resiliencia desde las emociones positivas, las relaciones y las fortalezas de carácter.
- Distinguir las características de los programas para el desarrollo de la resiliencia en el contexto educativo y organizacional.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el participante aprenderá el concepto de resiliencia desde el enfoque de la psicología positiva; además, realizará ejercicios que le ayudarán a desarrollar su capacidad de resiliencia.

DIRIGIDO A:

- Público general adulto que haya cursado y aprobado una carrera profesional.

DURACIÓN Y FORMATO:

10 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1. Definición y características de la resiliencia
2. Factores protectores y promotores de la resiliencia
3. Entrenamiento en resiliencia para el bienestar
4. Desarrollar factores protectores en el contexto educativo y organizacional

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM