SKILLING CENTER
TECMILENIO

AUTOGESTIÓN DEL BIENESTAR

microcredencial | autodirigido | 11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Integra conceptos esenciales del cuidado de su cuerpo, de las habilidades sociales, de las necesidades básicas y de las fortalezas de carácter, para comenzar a auto gestionar estos conocimientos en la aplicación de su propio bienestar, y poderlos transmitir e implementar en el diseño de experiencias de aprendizaje con enfoque en la práctica consciente de emociones positivas

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de la creatividad como parte esencial de la historia de la humanidad, y de la curiosidad como proceso de autoconocimiento clave en la construcción del ser creativo.
- Conocer qué es una emoción, para qué nos sirven y cuál es su impacto en nuestro bienestar.
- Identificar los beneficios del arte en la vida de las personas, por salud, arte y bienestar.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el aprendedor identificará las emociones que experimentas cuando están satisfechas y cuando no lo están y, de esta forma, comunicar desde la conexión aquello que necesitas para enriquecer tu vida y la de los otros, se retomarán las características primordiales que distinguen a las fortalezas de carácter, describirá cada una de las 24 y, presentando un mini cuestionario que de forma eficaz te permitirá conocer cuál es tu fuerte.

DIRIGIDO A:

- Profesionistas y púbico en general interesados en conocer cuáles son las habilidades sociales para convivir aplicando las fortalezas de carácter.

DURACIÓN Y FORMATO:

11 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1. El cuerpo, primer espacio del bienestar
2. Habilidades sociales para convivir
3. Identifica tus necesidades y comunica desde la conexión
4. Conoce tus fortalezas de carácter

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM