SKILLING CENTER
TECMILENIO

# DIMENSIONES DEL BIENESTAR

credencial | autodirigido | 33 horas

# COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Reconoce que los hábitos saludables y una vida social activa son dos dimensiones del bienestar necesarias para tener un funcionamiento óptimo en todas las áreas de la vida.

# OBJETIVOS:

- Reconocer los conceptos de felicidad y bienestar para identificar la relación existente entre los cinco elementos del modelo PERMA y las seis dimensiones del bienestar psicológico.
- Identificar hábitos saludables en conductas de la vida cotidiana al moverse, comer o dormir, e identificar la manera de combinar estos tres elementos para estar saludable.
- Conocer cómo se construyen las relaciones positivas y los beneficios que tienen para el bienestar.

## BENEFICIOS:

En esta credencial el aprendedor identificará cuáles son los componentes para tener un funcionamiento óptimo en todas las áreas de la vida. También conocerá cómo generar mejores hábitos que contribuyan a alcanzar una vida plena.

## DIRIGIDO A:

- Profesionistas interesados en la formación de hábitos saludables, desde la regulación de las emociones hasta la importancia de las relaciones positivas.

## DURACIÓN Y FORMATO:

33 horas
Autodirigido

# TEMARIO:

1 Dimensiones del bienestar
2 La importancia de los hábitos
3 Vida equilibrada
4 Estado de ánimo positivo
5 Hábitos saludables: Moverse, comer y dormir
6 Zonas azules
7 Envejecimiento activo
8 Controlar el stress
9 Relaciones positivas
10 Vida social activa
11 La importancia de la familia
12 Hacer cosas por los demás (voluntariado, altruismo o filantropía)

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

**SKILLINGCENTER.COM**