SKILLING CENTER
TECMILENIO

DIMENSIONES Y HÁBITOS DEL BIENESTAR

microcredencial | autodirigido | 11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Identifica las dimensiones del bienestar psicológico para forjar hábitos que impulsen su desarrollo de forma equilibrada y, de esta manera, lograr cumplir con la meta de alcanzar un alto nivel de bienestar y un estado de ánimo positivo.

OBJETIVOS:

- Identificar lo que implica tener una vida equilibrada y reconocer que la fuente de satisfacción con la vida deriva de múltiples dominios que se encuentran en equilibrio.
- Reconocer los distintos tipos de hábitos e identificar la importancia de generarlos para el beneficio personal.
- Conocer la teoría sobre la regulación del estado de ánimo, la teoría de las emociones positivas y la teoría de ampliación y construcción, para reconocer el beneficio de regular las emociones y generar estados de ánimo positivos.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el aprendedor conocerá sobre las dimensiones y hábitos del bienestar, reconocerá la relación que existe entre ellas y la felicidad. También identificará los distintos tipos de hábitos y el porqué es importante que los desarrolles para tu beneficio personal, comprenderá lo que implica tener una vida equilibrada y cómo regular tus emociones para generar en ti un estado de ánimo positivo.

DIRIGIDO A:

- Profesionistas interesados en identificar los distintos tipos de hábitos y el porqué es importante que los desarrolles para tu beneficio personal

DURACIÓN Y FORMATO:

11 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1 Dimensiones del bienestar

2 La importancia de los hábitos

3 Vida equilibrada

4 Estado de ánimo positivo

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM