



SKILLING CENTER  
TECMILENIO

Credencial en

# PLANTEAMIENTO DE METAS Y LOGROS

33 horas

# COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Define los elementos de las metas para obtener lo logros deseados.



## OBJETIVOS:

- Comprender qué es una meta extrínseca y una meta intrínseca.
- Comprender a qué se refiere el acrónimo SMART
- Comprender una estrategia que aumente las probabilidades de alcanzar una meta.

## BENEFICIOS:

En esta credencial el participante aprenderá que las metas y los factores que posibilitan lograrlas han sido estudiados científicamente, los hallazgos más interesantes sobre la relación entre ciertas actividades físicas básicas y el bienestar emocional y la definición de atención plena



## DIRIGIDO A:

- Personas que estén interesadas en mejorar su desempeño persona y laboral a través de la psicología positiva.

**DURACIÓN Y  
FORMATO:**

33 horas  
Autodirigido

# TEMARIO:

- 1 Metas y logros
- 2 Bienestar y salud
- 3 Atención plena



**SKILLING CENTER  
TECMILENIO**

Ingresa a  
**SKILLINGCENTER.COM**