SKILLING CENTER
TECMILENIO

RECURSOS DE BIENESTAR

microcredencial | autodirigido | 11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Conoce los recursos de bienestar como la positividad, las relaciones positivas, atención plena y las fortalezas de carácter para mejorar los niveles de salud y bienestar.

OBJETIVOS:

- Conocer los principales recursos de bienestar.
- Comprender cómo el bienestar impacta en las relaciones personales.
- Identificar las fortalezas de carácter como recurso de bienestar

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el participante aprenderá sobre positividad y su relación con el bienestar, identificará las fortalezas de carácter como recurso de bienestra, así como revisará el impacto del bienestar en las relaciones positivas

DIRIGIDO A:

- Público en general que quiera incrementar sus habilidades en Bienestar personal.

DURACIÓN Y FORMATO:

11 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1. Positividad como elemento clave del bienestar
2. Relaciones y procesos positivos para reforzar las relaciones
3. Atención plena y fortalezas de carácter
4. Salud y bienestar

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM