SKILLING CENTER
TECMILENIO

RESILIENCIA PARA LA VIDA DIARIA

microcredencial | autodirigido | 11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Comprende el concepto de resiliencia y los factores protectores y promotores que favorecen su desarrollo. Aplica estrategias para ejercitarla, tanto en el contexto educativo, como en el organizacional.

OBJETIVOS:

- Conocer la deficición y las características de la resiliencia.
- Identificar los factores que permiten reforzar la capacidad de ser resiliente y sobreponerse a las adversidades.
- Comprender cómo las emociones positivas, a través de las relaciones y el uso de las fortalezas de carácter, ayudan a desarrollar la capacidad de resiliencia.
- Distinguir las características de los programas para el desarrollo de la resiliencia en el contexto educativo y organizacional.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el participante comprenderá el beneficio de diseñar estrategias preventivas para reforzar su capacidad de ser resiliente y lograr un impacto importante en los entornos en donde las personas pasan gran parte de su tiempo: estudiando en la escuela o trabajando en la organización.

DIRIGIDO A:

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

DURACIÓN Y FORMATO:

11 horas
Autodirigido

TEMARIO:

1. Definición y características de la resiliencia
2. Factores protectores y promotores de la resiliencia
3. Entrenamiento en resiliencia para el bienestar
4. Desarrollar factores protectores en el contexto educativo y organizacional

SKILLING CENTER
TECMILENIO

Ingresa a

SKILLINGCENTER.COM