



**SIN RENDIRME HASTA LLEGAR
A LA CIMA**

microcredencial

autodirigido

11 horas

COMPETENCIA A DESARROLLAR:

Aplica las herramientas que permitan perseverar y llegar hasta la cima a través de las características de las personas resilientes, los factores promotores y la relación que tienen las emociones positivas y las fortalezas de carácter para incrementar tu bienestar.



OBJETIVOS:

- Desarrollar herramientas adecuadas para actuar de forma resiliente en circunstancias difíciles.
- Desarrollar habilidades que faciliten los procesos de resiliencia para afrontar adversidades en contextos diversos.
- Aplicar herramientas enfocadas a la aplicación de la resiliencia y la inteligencia emocional.

BENEFICIOS:

En esta microcredencial el aprendiz identificará y desarrollará estrategias basadas en fortalezas de carácter para fortalecer la resiliencia.



DIRIGIDO A:

- Profesionistas interesados en desarrollar habilidades de resiliencia para superar situaciones complicadas en función de lograr las metas propuestas.

**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



Ingresar a

[SKILLINGCENTER.COM](https://www.skillingcenter.com)