Hábitos saludables: desarrolla tu bienestar en el momento actual (3h)

Objetivos

El objetivo general de este curso es que el alumno aprenda a gestionar adecuadamente un estado de bienestar emocional y salud óptimos a través de diferentes técnicas, herramientas y ejercicios de aplicación práctica.

Los objetivos específicos de este curso son:

- ✓ Mejorar la percepción de Salud laboral.
- ✓ Ayudar a disminuir el estrés laboral.
- ✓ Preparar al equipo para estar fuertes mental y físicamente.
- ✓ Aumentar la autonomía y proactividad.
- ✓ Incrementar la satisfacción general laboral.
- ✓ Aumentar el rendimiento del trabajador, a través de una intervención centrada en la psicología positiva y Mindfulness.

Duración: 3 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Neurociencia	Conocer el cerebro para vivir mejor
Aquí y ahora	Contexto Actual La ACTITUD frente al cambio; una actitud positiva puede cambiarlo todo Identificación y Gestión positiva de las Emociones

Desarrolla tus superpoderes	Aprendiendo a Relativizar Positivismo; somos lo que pensamos Habilidades Comunicativas (Asertividad) Resiliencia Sentido del Humor Capacidad de Adaptación al Cambio Empatía
Hábitos saludables	"Mens sana in corpore sano" Alimentación, ejercicio físico, sueño y descanso, y desconexión.
Cierre & Despedida	Conclusión