

CRENCIAL EN

Ciencia del Bienestar


33 HORAS



COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Desarrollar recursos personales enfocados en el bienestar personal.

OBJETIVOS

- Explicar los conceptos más importantes de la ciencia del bienestar y fundamentar su explicación a través de estudios científicos.
- 

BENEFICIOS

- En esta credencial el participante conocerá la historia del concepto felicidad; identificará los elementos clave de la ciencia del bienestar para diseñar estrategias que contribuyan al bienestar, tanto personal como de su comunidad; y conocerá la historia del coaching, sus ámbitos de acción y el paralelismo que éste tiene con la psicología positiva y su enfoque en el bienestar.

DIRIGIDO A

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

DURACIÓN Y MODALIDAD

33 horas |  Autodirigido

TEMARIO

Módulo

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Tema

Breve historia de la felicidad.

Estudio científico de la felicidad.

Componentes del bienestar.

Felicidad como vía para el desarrollo sustentable.

Positividad como elemento clave del bienestar.

Relaciones positivas y procesos positivos para reforzar las relaciones.

Atención plena y fortalezas de carácter.

Salud y bienestar.

Surgimiento del coaching.

Coaching positivo basado en fortalezas.

Establecimiento de metas.

Mindset, mentalidad de crecimiento.