

MICROCREDENCIAL EN

Recursos de Bienestar


11 HORAS



COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Comprende los recursos de bienestar para tener reforzar sus relaciones.

OBJETIVOS

- Conocer los principales recursos de bienestar.
 - Comprende cómo el bienestar impacta en las relaciones personales.
 - Identifica 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 bienestar, 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 MODALIDAD

11 horas |  Autodirigido

TEMARIO

Módulo

1

2

3

4

Tema

Positividad como elemento clave del bienestar.

Relaciones positivas y procesos positivos para reforzar las relaciones.

Atención plena y fortalezas de carácter.

Salud y bienestar.