

MICROCREDENCIAL EN

Resiliencia para la Vida Diaria

11 HORAS

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Comprende los factores protectores y promotores de la resiliencia y los desarrolla en un contexto educativo y organizacional.

OBJETIVOS

- Conocer la deficiencia 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 dos 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 MODALIDAD

11 horas |  Autodirigido

TEMARIO

Módulo

1

2

3

4

Tema

Definición y características de la resiliencia.

Factores protectores y promotores de la resiliencia.

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar.

Desarrollar factores protectores en el contexto educativo y organizacional.