

CREDENCIAL EN

# Planteamiento de Metas y Logros

33 HORAS

## COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Definir los elementos de las metas para obtener lo logros deseados.

### OBJETIVOS

- Comprender qué es una meta extrínseca y una meta intrínseca.
- Comprender a qué se refiere el acrónimo SMART.
- Comprender una estrategia que aumente las probabilidades de alcanzar una meta.

## BENEFICIOS

- En esta credencial el participante aprenderá que las metas y los factores que posibilitan lograrlas han sido estudiados científicamente, los hallazgos más interesantes sobre la relación entre ciertas actividades físicas básicas y el bienestar emocional y la definición de atención plena.

## DIRIGIDO A

- Personas que estén interesadas en mejorar su desempeño persona y laboral a través de la psicología positiva.

## DURACIÓN Y MODALIDAD

33 horas |  Autodirigido

# TEMARIO

## Módulo

1

2

3

## Tema

Metas y logros.

Bienestar y salud.

Atención plena.