



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO

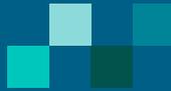
Credencial en

BIENESTAR GLOBAL

33 horas

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR:

Comprende las ideas principales del estudio del bienestar y la felicidad, sus elementos y su relación con el desarrollo óptimo de las personas.



OBJETIVOS:

- Identificar aspectos claves de la historia y la evolución de la psicología positiva con el objetivo de tener una perspectiva más clara cuando se habla de bienestar, felicidad y el impacto que tiene en la vida de las personas.
- Conocer una serie de elementos que promueven el bienestar subjetivo a través del incremento en las emociones positivas, así como la relevancia de generar relaciones más cálidas, compasivas y tolerantes.
- Identificar las experiencias óptimas para "fluir", también hablaremos sobre el propósito y significado de vida para englobar cómo, desde temprana edad, las personas buscan dar sentido a su experiencia.

BENEFICIOS:

En esta credencial el participante aprenderá los aspectos principales del bienestar y la felicidad y cuál es la relación con el desarrollo humano.



DIRIGIDO A:

- Público en general que desee incrementar sus conocimientos en bienestar personal.

**DURACIÓN Y
MODALIDAD:**

33 horas
Autodirigido

TEMARIO:

Temas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Programa creado por:





CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO

Ingresa a
CDC.TECMILENIO.MX