

CERTIFICADO EN

Bienestar Personal

100 HORAS

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Conoce herramientas que ayudarán a su crecimiento personal así como a mejorar su bienestar y el de otros, a través de estrategias fundamentadas en la ciencia del bienestar que pueden aplicarse en diferentes ámbitos de la vida.

OBJETIVOS

- Desarrollar recursos personales enfocados en el incremento del bienestar.
- Conocer las fortalezas de carácter y su relación con la resiliencia y el crecimiento personal.
- Aplicar estrategias para obtener el balance vida-trabajo.

BENEFICIOS

- Este certificado contribuye a que las personas aprendan, adquieran y apliquen herramientas, estrategias y recursos que incrementen su bienestar personal.

DIRIGIDO A

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

DURACIÓN Y MODALIDAD

100 horas |  Autodirigido

TEMARIO

Módulo

1

Felicidad como vía para el desarrollo sustentable.

2

Positividad como elemento clave del bienestar.

3

Coaching positivo basado en fortalezas.

4

Factores protectores y promotores de la resiliencia.

5

Entrenamiento en resiliencia para el bienestar.

6

La premisa del liderazgo positivo.

7

El líder apreciativo.

8

El líder resiliente