

CURSO

GESTIÓN EMOCIONAL, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

Propósitos del curso:

- Abordar aspectos del bienestar y la calidad de vida en diferentes contextos.
- Aplicar estos aspectos a nivel personal y profesional.
- Optimizar las oportunidades en el mercado laboral, promoviendo el autocuidado.

Fechas de inscripción:

Inicio: martes 15 de noviembre.
Cierre: domingo 27 de noviembre.

AGENDA

Focos Problemáticos en Salud Mental.

Fecha: martes 29 de noviembre.
Dirigido por: Docente Yaneth Urrego B / PhD.
Intensidad horaria: 4 horas.

Reconocimiento, Monitoreo y Registro Emocional.

Fecha: miércoles 30 de noviembre.
Dirigido por: Docente Liliana Rueda L / Mg.
Intensidad horaria: 4 horas.

Validación Emocional en Contextos Estrategias Interpersonales.

Fecha: jueves 1 de diciembre.
Dirigido por: Docente Carlos Garavito A / Mg.
Intensidad horaria: 4 horas.

Coherencia Psicofisiológica y Marcador Somático.

Fecha: lunes 5 de diciembre.
Dirigido por: Docente Yaneth Urrego B / PhD.
Intensidad horaria: 4 horas.

Bienestar Psicológico y Autocuidado

Fecha: martes 6 de diciembre.
Dirigido por: Docente Yaneth Urrego B / PhD.
Intensidad horaria: 4 horas.

Invita: Facultad de Ciencias Humanas, el Centro Psicosocial Piloto (CCP).