

Curso Autocuidado y Autoconocimiento en Tiempos de Crisis

MODALIDAD E-LEARNING
ASINCRÓNICO

OBJETIVO DEL CURSO:

Aplicar herramientas de autocuidado laboral y autoconocimiento personal para facilitar la prevención y gestión del estrés en tiempos de crisis.

DURACIÓN 30 HORAS

Módulo 1: El autoconocimiento

- Autoestima.
- Creencias.
- El Ego.

Módulo 2: La mente

- La percepción.
- La atención.
- Mindfulness.
- Pensamientos negativos automáticos.
- La Emoción.
- Inteligencia emocional.

Módulo 3: La personalidad

- Teoría de los rasgos.
- La asertividad.
- La Empatía.
- La experiencia de autenticidad.

Módulo 4: El estrés negativo

- El Bienestar.
- El Estado de Flow o Estado de Fluidez.
- La Autorrealización.

Módulo 5: Autocuidado durante la pandemia

- Recomendaciones para cuidar del bienestar y la salud mental de niños y niña en estos días.
- Recomendaciones para cuidar del bienestar y la salud mental de adultos mayores en estos días.
- La Resiliencia.

Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

Certificación

Los alumnos que cumplan con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

www.otecimpulsa.cl
[/otecimpulsa](https://www.facebook.com/otecimpulsa)



CONSULTA A:
contacto@otecimpulsa.cl
2 2406 8776

