

Recuperación emocional post covid: bloque ii. herramientas para abordar la crisis y post-crisis



Objetivos

El objetivo general del curso es facilitar herramientas de adaptación a la nueva realidad que afrontaremos tras la Crisis del Covid-19 de un modo constructivo y positivo. Para ello, nos centraremos en los hábitos principales de las personas resilientes, explorando cada uno de ellos y como nos pueden ayudar en el nuevo camino a recorrer.

- Conocer y entender el concepto de resiliencia y su implicación en la recuperación después de una crisis.
- Conocer y comprender los principales hábitos y comportamientos que ponen en marcha las personas resilientes.
- Conocer y aplicar herramientas y estrategias para fortalecer la resiliencia y favorecer la recuperación emocional.

Contenidos y estructura del curso

1. Autogestión emocional.
2. Herramientas de autogestión emocional.
3. Actitud positiva
4. Adaptación al cambio
5. Fijación de objetivos
6. Sentido del humor
7. Relaciones positivas
8. Mindfulness
9. Herramientas para abordar la crisis y postcrisis

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

***En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!***

Blog de Critería

