

Recuperación emocional post covid: bloque iii.pensamientos y emociones (pensamiento positivo)



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. Pensamientos y emociones
2. Aceptación y modificación del pensamiento
3. El pensamiento y el cerebro
4. Las trampas del pensamiento positivo
5. ¿Por qué es difícil liberarse del pesimismo?
6. La zona de influencia positiva y la zona de preocupación negativa
7. Mis referentes y modelos y su relación con la visión de la vida
8. El cambio de guiones de pensamiento
9. La plasticidad cerebral: los retos y el aprendizaje
10. La mentalidad de crecimiento
11. La ciencia del lenguaje positivo
12. Entrenamiento práctico positivo
13. Aceptación y reconstrucción

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, 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

