

BIENESTAR A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO: LA MENTE



Objetivos

Aprender a cuidar el estado mental para evitar los riesgos de circunstancias diarias como el estrés o el exceso de trabajo, evitando consecuencias como el burnout.

Contenidos y estructura del curso

1. Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción 1.1. ¿Qué es el estrés?: estrés vs. Distrés 1.2. Factores estresantes 1.3. El proceso del estrés 1.4. El afrontamiento del estrés 1.5. Actividades 1.6. Profundiza
2. Pensamiento excelente, identificando sesgos cognitivos. 2.1. Introducción 2.2. Aprender a ser feliz 2.3. Pensar mejor y equivocarnos menos 2.4. Pensamiento visible 2.5. Actividades 2.6. Profundiza
3. Mentalidad de crecimiento, aprendizaje y superación 3.1. ¿Qué es growth mindset? 3.2. Rasgos de las personas con mentalidad de crecimiento 3.3. ¿Cómo te beneficia el Growth Mindset? 3.4. Actitudes valiosas para el crecimiento personal: aprender, fracasar, recibir críticas e innovar

Metodología

En Critería 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



