

EMPRESA SALUDABLE Y BIENESTAR PERSONAL (HEALTHY MINDSET)



Objetivos

Trabajar los hábitos necesarios y el estado mental adecuado para tener una vida saludable en el trabajo, libre de estrés. Para la empresa, tener un clima de trabajo saludable y una cultura sana que fomente la felicidad y el rendimiento de sus trabajadores.

Contenidos y estructura del curso

1. Empresa saludable 1.1. ¿Qué es una empresa saludable? 1.2. ¿cómo ser una empresa saludable? 1.3. Los beneficios de una empresa saludable
2. Bienestar a través del cuidado físico: el cuerpo 2.1. Hábitos saludables para la persona: actividad física, alimentación, descanso y eliminación de hábitos tóxicos. 2.2. Técnicas de mindfulness 2.3. Gestión del tiempo y desconexión digital
3. Bienestar a través del desarrollo emocional 3.1. Las emociones básicas y la gestión emocional 3.2. Habilidades sociales: empatía asertividad y escucha activa 3.3. Autoconocimiento y autoestima 3.4. Adaptabilidad y resiliencia
4. Bienestar a través del pensamiento: la mente 4.1. Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción 4.2. Pensamiento excelente, identificando sesgos cognitivos. 4.3. Mentalidad de crecimiento, aprendizaje y superación

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!*

