

ACCION FORMATIVA: HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU DESARROLLO Y BIENESTAR

MODALIDAD: ONLINE

DURACION: 24 HORAS

FECHAS DE IMPARTICION: ACCESO DIRECTO TRAS REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA MIRIADAX*.

COLECTIVO DESTINATARIO: PERSONAL SANITARIO O NO SANITARIO, TANTO PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL COMO PARA SU DESARROLLO PERSONAL.

OBJETIVOS:

Tomar conciencia de la necesidad de liderarse a uno mismo.
Alcanzar un alto nivel de rendimiento y bienestar.
Explorar las áreas clave de la inteligencia emocional.
Conocer herramientas y técnicas para definir objetivos personales y profesionales, y maximizar las posibilidades de lograrlos.

CONTENIDOS:

Tiempos de cambios y desafíos.
¿Conoces tu cerebro?
El estrés: amenazas-oportunidades.
La inteligencia emocional.
Herramientas de base de inteligencia emocional.

**La inscripción y realización de esta formación tiene carácter voluntario.*

*** OPCIONES MATRICULACION MIRIADAX:**

- Acceso gratuito sin expedición de certificado por la UC.