OE2 Taller de salud y bienestar emocional

Ficha

Tipo	Optativa especial
Cuatrimestre	Primero
Días	lunes
Horario	19:30 a 21:00
Aula	Antigua Facultad de Medicina Aula 3
Primer día	3 octubre 2016
Último día	19 diciembre 2016

Coordinadora

D.ª María del Mar Morales Hevia

Descriptor de la asignatura

Esta asignatura, con una dinámica de taller de coaching, está orientada a la adquisición de conocimientos y puesta en práctica de recursos y habilidades para una vida más sana y gratificante tomando las riendas de la propia vida y cultivando los placeres de la edad. Requiere una toma de consciencia, un darnos cuenta de nuestros hábitos saludables y dinámicas psicológicas, detectando dificultades y posibilidades para conseguir cambios reales en la vida personal. Contaremos con un material didáctico específico y elaboraremos nuestras personales hojas de ruta. Evaluaremos vivencial y científicamente los procesos individuales y cada asistente al taller realizará un plan individualizado que podrá incorporar a su vida diaria para continuarlo una vez terminada la asignatura, con la supervisión de la coordinadora. Vamos a recorrer 12 itinerarios de salud y bienestar para aprender a expandir nuestro potencial en esos ámbitos.

Programa de la asignatura

- 1. Contactar con nuestras necesidades y poner en práctica hábitos saludables: nutrición y actividad física
- 2. Gestionar nuestra inteligencia emocional conociendo los estilos emocionales personales
- 3. Poner en práctica las fortalezas personales y potenciar un capital psicológico positivo
- 4. Afrontar con entereza y serenidad las dificultades actuales.Desarrollar la resiliencia
- 5. Disfrutar del presente, integrando positivamente el pasado 6. Estimular la motivación y el compromiso con nuestros proyectos vitales
- 7. Aprender relajación psico-física, atención plena y un descanso integral. Mindfulness y Sofrología
- 8. Cultivar el optimismo y el sentido del humor
- 9. Desarrollar la asertividad, confianza, gratitud y aceptación
- 10. Activar protectores de la felicidad
- 11. Diseñar un ocio creativo personal
- 12. Crear relaciones sociales significativas

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2016-2017/asignaturas/0_granada/04_oe2

Última versión: 2025-10-28 16:58 - 1 dee 1 -