OE22 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional II

Ficha

Tipo	Optativa especial
Cuatrimestre	Segundo
Días	miércoles
Horario	19:30 a 21:00
Aula	Espacio V centenario Aula 18
Primer día	7 febrero 2018
Último día	16 mayo 2018

Coordinador

D.ª María del Mar Morales Hevia

Descriptor de la asignatura

Esta asignatura, con una dinámica de taller de coaching, nivel II, 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 nuestras 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.

Programa de la asignatura

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

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2017-2018/asignaturas/0_granada/04_oe22