OE2 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional

Ficha

	Nivel I	**Nivel II**
Tipo	Optativa especial	
Cuatrimestre	Primero	segundo
Días	jueves	
Horario	11:30 a 13:00	
Aula	3	
Primer día	8 oct 2020	1 feb 2021
Último día	14 ene 2020	29 abr 2020

Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

Profesorado

D.ª María Eugenia García Rubiño

Descriptor de la asignatura

Esta asignatura tiene como objetivo aprender a mejorar nuestra salud, bienestar y felicidad, con prácticas basadas en la evidencia científica.

Con una dinámica de taller de coaching, en sus dos niveles I y 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. Contactar con las necesidades personales y poner en práctica hábitos saludables
2. Gestionar la inteligencia socio-emocional
3. Activar creencias constructivas
4. Poner en práctica las fortalezas personales y potenciar un capital psicológico positivo
5. Afrontar con entereza y serenidad las dificultades actuales.
6. Disfrutar del presente, integrando positivamente el pasado
7. Estimular la motivación y el compromiso con proyectos vitales
8. Aprender relajación psico-física, atención plena y un descanso integral. Mindfulness y Sofrología
9. Desarrollar afectividad positiva
10. Activar protectores de la felicidad
11. Diseñar un ocio creativo personal
12. Crear relaciones sociales significativas

Fuente: http://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2020-2021/asignaturas/0_granada/04_oe2