

## **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.