

OE21 Taller de salud, felicidad y bienestar emocional I

Ficha

Tipo	Optativa especial
Cuatrimestre	Primero
Días	miércoles
Horario	19:30 a 21:00
Aula	Espacio V centenario Aula 3
Primer día	10 octubre 2018
Último día	19 enero 2019

Responsable

D.ª María del Mar Morales Hevia

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*, (nivel I), 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, descubriendo nuestro yo más auténtico. 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 socio-emocional conociendo los estilos propios
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