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	7 oct 2019	6 feb 2020
Último día	9 ene 2020	30 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: https://apfa.ugr.es/pages/_cursos/2019-2020/asignaturas/0_granada/04_oe2