



Encontrar el equilibrio personal

¿Qué aprenderás?

- Qué es el equilibrio personal.
- Algunas claves para reflexionar sobre cómo conseguirlo.

Descripción

¿Sabes quién eres? Intenta describirte en cuatro palabras: ¿mujer, madre, trabajadora, optimista?; ¿persona, vital, transgresora, inquieta?; ¿humano, racional, sensato, introvertido?...

Ahora, por favor, responde a estas preguntas: ¿Quién quieres ser realmente? ¿Qué distancia te separa de ese yo con las cualidades de las que careces y ninguno de los defectos que posees? ¿Por qué no eres esa persona que deseas ser?

Contenidos del curso

1. Introducción

2. A la búsqueda del equilibrio
 3. El equilibrio personal
 4. ¿Quién eres tú?
 5. Las dimensiones del yo ideal
 6. El plan de acción
 7. Resumen
 8. Ahora prueba
-

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Developed: La Salle

Temática: Self management

Duration: 20 minutes

License: Nominal Anual

Author: Jesús Alcoba

Languages: es, en