



# Cómo potenciar tus emociones positivas

## ¿Qué aprenderás?

- A examinar tus emociones.
- A reorientarlas de modo que te ayuden a lograr resultados positivos en tu desarrollo personal.
- A combinar flexibilidad de miras y una visión optimista para afrontar las situaciones difíciles.
- A conocer qué es la resiliencia y a adoptar métodos para incorporar esta capacidad en tu vida.

## Descripción

Todos conocemos a personas que se empeñan en destacar los aspectos negativos de todo lo que les sucede. Esta actitud solo les conduce a avanzar hacia la insatisfacción y a lograr malos resultados. Cuando nos topamos con el comportamiento opuesto observamos cómo, a largo plazo, una visión positiva de las cosas depara mejores resultados y mayor satisfacción vital.

A lo largo de este learningCoffee examinaremos el papel del optimismo a la hora de afrontar positivamente lo que nos sucede, así como los factores emocionales que contribuyen a lograr esta actitud vital.

## Contenidos del curso

1. La persona optimista
2. El valor del optimismo
3. Más optimismo, más salud
4. ¿Qué es la felicidad? Tipos de optimismo
5. El camino hacia la felicidad. Aprender optimismo
6. Afrontar las situaciones traumáticas: la resiliencia
7. Experimentar

---

**Delivery:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Developed:** La Salle

**Temática:** Communication & Relationships, Self management

**Duration:** 40 minutes

**License:** Nominal Anual

**Author:** Jesús Alcoba

**Languages:** es, en