



Mantente conectado y encuentra tu flujo

A veces, a nuestra mente le encanta regodearse en el pasado o preocuparse por el futuro, de modo que nos perdemos este momento, el ahora. En este módulo verás cómo implicarse de lleno puede llevar potencialmente a una sobrecarga, y reflexionarás sobre qué puede ayudarte a encontrar tu propia manera de fluir.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- A descubrir la situación de equilibrio para tu salud mental.
- La teoría del flujo.

CONTENIDOS DEL CURSO:

1. Mantente conectado y encuentra tu flujo.
2. Encontrar tu “tono perfecto”.
3. Entrevista con la Dra. Hazel Harrison.
4. La teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi.
5. Comprueba tus conocimientos.
6. Resumen.

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Developed: Video Arts

Tematica: Ethics & Wellbeing

Relation_priority: Optional

Duration: 15 minutes

License: annual

Languages: es, en