



# 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
- 

**Método de entrega:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Desarrollado por:** La Salle

**Temática:** Desarrollo personal

**Duración:** 20 minutos

**Licencia:** Nominal Anual

**Autor:** Jesús Alcoba

**Idiomas:** es, en