



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.

Método de entrega: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Desarrollado por: Video Arts

Temática: Ética y Bienestar

Translation_priority: Opcional

Duración: 15 minutos

Licencia: annual

Idiomas: es, en