



AUTOCONOCIMIENTO PARA AFRONTAR LA VIDA

(Del autoconocimiento al desarrollo)

(65 H) Teleformación

Finalidad

El objetivo principal es conseguir que la persona pueda detectar las fortalezas y debilidades que tiene cuando debe enfrentarse a una situación difícil tanto profesional como personalmente.

Objetivos Generales

Que la persona pueda tener acceso a recursos y técnicas que le ayuden en su día a día para afrontar cualquier situación que pueda resultarle muy complicada de resolver.

Objetivos Específicos

Tener un mejor conocimiento de sí mismo/a; Analizar el tipo de pensamiento que se utiliza para afrontar las situaciones del día a día (búsqueda de empleo, realización de exámenes, elección de Máster, etc); Detectar las áreas que son importantes para saber cómo llegar hasta lo que quiero; Llevar a cabo un itinerario adecuado de técnicas de afrontamiento para mi desarrollo personal y profesional.

Programa:

MÓDULO 1.- Qué es la Psicología (ver el origen y la influencia del pensamiento en la conducta). Qué proceso utilizamos para la toma de decisiones y cómo influye el tipo de pensamiento para hacerlo (teoría de estilos cognitivos y locus de control interno y locus de control externo) (5 horas).

MÓDULO 2.- Elementos y proceso que se realiza para afrontar un problema: primer paso en la elaboración de mi itinerario de afrontamiento (percepción/atribución/valoración. reconocimiento / control/tiempo y esfuerzo) (10 horas).

MÓDULO 3.- Segundo paso: tipos de pensamiento y variables que dependen de cada uno de ellos (15 horas)

- Pensamiento constructivo vs. Pensamiento destructivo
- Análisis del tipo de pensamiento de acuerdo al cuestionario CTI y de las variables que influyen en mi forma de afrontar las situaciones.
- Analizar qué es una situación difícil para mí (factores que la componen, qué herramientas utilizo, etc).

MÓDULO 4.- Tercer paso: ANÁLISIS INDIVIDUAL: ¿qué recursos tengo y cómo los utilizo? (10 HORAS)

- Cuestionario de Fortalezas
- Cuestionario DISC
- Cuestionario de personalidad
- Cuestionario de ansiedad y depresión
- Cuestionario de apego familiar
- Pirámide de mis necesidades
- Autoestima
- Teoría del apego y resiliencia
- Cómo me comunico (tipos de comunicación: asertiva, pasivo-agresiva, agresiva, etc)
- Uso de la relajación y la visualización
- Escala de Rosenberg (1965) autoestima
- Ventana de Johari

MÓDULO 5.- Paso final: Presentación online del modelo de afrontamiento ideado (15 horas)

MÓDULO 6.- Conciencia social y competencia profesional (10 horas).

REQUISITOS DE ACCESO DE LOS ALUMNOS: Dirigido a cualquier titulación universitaria