

La felicidad como eje transversal de la vida

JUSTIFICACIÓN

Este curso, por medio de sus contenidos, ayudará a los participantes a tener una visión transversal y profunda de los aspectos que proporcionan la felicidad, así como una herramienta de análisis, para que los asistentes puedan utilizarla de forma individual.

CONTENIDOS

- La Conciliación
- Gestion y administración del tiempo y energía
- Técnicas para mejorar la gestión del tiempo
- Redes de contactos



OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es, sin duda, ayudar a las personas a mejorar su nivel de felicidad y bienestar emocional. Este objetivo último, se conseguirá por medio de otros objetivos parciales, como son:

- Conocer las diferentes técnicas que se han utilizado para "enganchar" a los trabajadores al puesto de trabajo.
- Aprender las conclusiones de los últimos estudios realizados sobre los que se fundamenta la felicidad de las personas.
- Aplicar la técnica del cubo de la felicidad, para mejorar nuestra satisfacción personal en los diferentes ámbitos (personal, social, laboral y conyugal).
- Entender, valorar y mejorar el aprovechamiento del tiempo, para la mejora de la conciliación laboral-familiar.
- Aprender en qué se fundamenta la gestión de contactos y su vinculación con la persecución de metas.



60 horas /
4 semanas



Nivel de profundidad:
Intermedio*

Modalidad:
e-learning

Ampliar información:

web: www.cogitiformacion.es
e-mail: secretaria@cogitiformacion.es
Tlf: 985 73 28 91

* Partiendo de la base de que los cursos están dirigidos a un perfil mínimo de Ingeniero