Superación Personal

Duración: 10 Hrs.

Objetivo General:

Los participantes identifican herramientas que pueden aplicar en su día a día para superarse personal y profesionalmente, a través del conocimiento personal y del manejo de emociones efectivas.

Objetivos Específicos:

- Identificar las áreas del desarrollo personal.
- Aplicar herramientas del manejo emocional, procesos de cambio y aprendizaje para la superación personal.

Metodología:

El diseño instruccional para los talleres lo elaboramos siguiendo la metodología de David Kolb, quien considera cuatro estilos de aprendizaje: Experimentación Concreta, Observación Reflexiva, Conceptualización Abstracta y Experimentación Activa.

Las dinámicas que se desarrollarán para cadaaestilo de aprendizaje son:

- Experimentación Concreta: Juegos y Dramatizaciones.
- Observación Reflexiva: Construcción colectiva de conceptos y reflexión sobre las dinámicas realizadas.
- Conceptualización Abstracta: exposiciones, videos y técnicas de aprendizaje delegado.
- Experimentación Activa: prácticas de habilidades, casos de estudio, role-playing y actividades de aplicación

Temario

- Definición de superación personal.
- Dominio personal.
- Conocimiento de mí mismo.
- El Desarrollo personal de Carl Rogers.
- La formación de la autoestima positiva.
- El modelo de víctima y protagonista de Fredy Kofman
- Modelos para el manejo emocional de Bisquerra y de Goleman.
- Las 3 zonas de aprendizaje para la superación personal y profesional
- El manejo positivo del cambio para la superación personal
- El sentido de trascendencia
- El propósito de vida
- Las fortalezas del carácter