



PROGRAMA SALUD MENTAL Y AUTOCONOCIMIENTO

Dentro de la experiencia en las acciones formativas realizadas en la Asociación de Neurociencia Aplicada de Barcelona, hemos detectado una falta importante de aspectos psicológicos como la autoestima derivada de un desconocimiento del perfil psicológico personal.

Nuestro objetivo es ayudar, difundir y exponer las diferentes características psicológicas positivas con el fin de dotar de reflexión, aprendizaje y seguridad a las personas asistentes a este curso.

El concepto de salud mental presenta mucha controversia en cuanto a su definición y a su campo de acción. Son muchas las áreas neurocientíficas que se refieren a la salud mental que compartimos en esta acción formativa.

PROGRAMA

- Autoconocimiento. Concepto desde la psicología humanista de Maslow.
 - La importancia de la Autoestima.
 - Concepto de Inteligencia Emocional.
 - Comportamientos intra e interpersonales incluidos en la Inteligencia emocional.
 - Autovaloración personal.
 - Cambio de conducta y hábitos. Proceso.
 - La Personalidad Resistente. Hardiness.
 - Test de Bridge. Incremento de la capacidad de comprensión y empatía. Tipos de empatía.
 - La comunicación efectiva y afectiva.
 - Influencias de mejora comunicativa:
 - Asertividad
 - Persuasión
 - Actitud
-
- Duración: Presencial 8 horas (2 sesiones de 4 horas). On-line (4 sesiones de 2 horas)
 - Profesor: Javier Gay de Liébana (Metodología VAS)