

PSICOLOGÍA POSITIVA Y AUTOCOACHING



Funcionamiento humano óptimo

La Psicología Positiva es la ciencia que estudia cómo alcanzar el funcionamiento humano óptimo y estudia cuáles son las herramientas y las estrategias que podemos practicar para alcanzar una vida mejor y más feliz. A diferencia de la Psicología tradicional, que estudia la enfermedad para aliviar patologías como la neurosis, ansiedad y depresión, desde la Psicología Positiva lo que se busca es alcanzar el florecimiento de individuos y sociedades cultivando la felicidad, las fortalezas, la autoestima y el optimismo. Para lograr este objetivo utiliza el modelo PERMA que estudiaremos en este Curso.

El Curso de Psicología Positiva y Autocoaching ofrece una base teórica y una experiencia práctica que permitirá a los alumnos aplicar los contenidos trabajados durante el curso tanto en su desarrollo personal como en su práctica profesional.

Desarrollo del curso

A lo largo de la duración del programa, los participantes recibirán una introducción a los conceptos y principios básicos de la Psicología Positiva y realizarán aplicaciones prácticas de los contenidos trabajados en cada módulo.

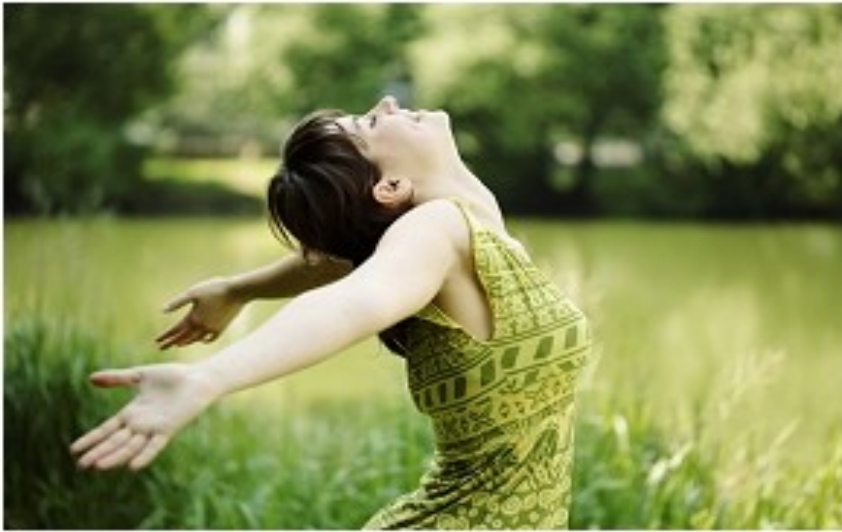
“El Curso de Psicología Positiva y Autocoaching contribuye al bienestar y al éxito del participante, y le provee de las herramientas necesarias para poder ayudar a otros a alcanzar su máximo potencial”



La Psicología positiva enseña estrategias que permiten cultivar la Felicidad

Para la realización del curso el alumno dispondrá de:

- Módulos de contenido teórico y actividades prácticas.
- Foro para trabajo en grupo.
- Material de lectura complementario para cada módulo.



El alumno obtiene herramientas para alcanzar su máximo potencial humano

Objetivos de aprendizaje

Los alumnos que realicen el Curso de Psicología Positiva y Autocoaching, al finalizar la formación serán capaces de:

- Conocer los principios fundamentales de la Psicología Positiva y comprender cómo aplicando esos principios podemos cambiar el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.
- Mejorar los niveles de creatividad, motivación, salud y éxito en general tanto en individuos como en grupos y organizaciones.
- Manejo de técnicas de probada eficacia que ayudan a generar cambios permanentes en la conducta.
- Practicar la comunicación efectiva.
- Identificar y emplear las propias fortalezas para liderarse a sí mismos y a los demás.
- Mantener relaciones interpersonales más saludables y felices.
- Llevar a la práctica técnicas de interacción entre cuerpo y mente que aumenten su salud física y mental.
- Sistematizar su propio proceso de cambio a través de técnicas de autocoaching y cambio para alcanzar la realización de metas y objetivos.

A quién va dirigido el Curso

El curso está dirigido principalmente, aunque no es excluyente, a Psicólogos, Trabajadores Sociales, Coaches, Profesionales de la Salud, Profesores y Gerentes y Responsables de Personal.

¿Es para mí este curso?

El curso está especialmente recomendado para quienes estén interesados en:

- Aplicar los principios de la Psicología Positiva en organizaciones, ya sean colegios, empresas...
- Mejorar sus habilidades de liderazgo: personal, habilidades parentales...
- Convertirse en un mejor coach de vida (este programa no proporciona certificado en coaching).
- Alcanzar un mayor potencial de sí mismo y de los demás.
- Mejorar su bienestar y lograr mayores niveles de éxito en el cumplimiento de metas y objetivos personales.



Tú también puedes lograrlo.

Da el salto y completa tu formación

Este Programa de Formación está pensado para que los alumnos también puedan realizar desde casa y a su propio ritmo todos los módulos que componen el Curso.

Para superar el Curso los alumnos deberán trabajar los contenidos teóricos y realizar las prácticas recomendadas para cada módulo. Tendrán a su disposición un foro en que compartir las actividades de grupo.

La duración del Curso es de 40 horas. La modalidad online se realizará a lo largo de 8 semanas, dedicando 5 horas para la realización de cada uno de los módulos.

Al finalizar el Curso, el alumno que haya completado todos los módulos y trabajado el material propuesto recibirá un Diploma del Centro Haztúa Psicología Positiva reconociendo los conocimientos adquiridos.



Da el salto

Contenidos del Curso

Módulo 1. Introducción a la Psicología Positiva. Conceptos y Principios Fundamentales.

Módulo 2. Aprendiendo Felicidad. Qué hacer para lograr mayores niveles de felicidad para uno mismo y para los demás.

Módulo 3. Objetivos y metas. Cómo fijar metas y conseguirlas.

Módulo 4. Cambios que perduran. Conocer el modo en que se producen los cambios y superar las barreras que nos hacen recaer.

Módulo 5. Relaciones Positivas. Las relaciones con uno mismo y con los demás son una de las mayores fuentes de felicidad... pero también de conflicto.

Módulo 6. Vida saludable. Mejorar la salud a través de las relaciones mente-cuerpo.

Módulo 7. Autocoaching. Empleo de las técnicas de coaching para sentar las bases del progreso sistemático a nivel personal y de grupo.

Módulo 8. Crea tu propia realidad. Compromiso con las propias decisiones y aprendizaje de técnicas y estrategias para mantenerlas.

Haztúa Psicología Positiva

Haztua Psicología Positiva S.L.P. es una Sociedad Limitada Profesional colegiada en el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (España) con el **Número de Colegiación: SPM-0045**.

El proyecto profesional de **Haztua Psicología Positiva** tiene un claro objetivo: ayudar a las personas a vivir una vida más satisfactoria y a aumentar su bienestar emocional. Creemos que la Psicología Positiva tiene los medios y las herramientas necesarias para conseguirlo.

Utilizamos un enfoque integrador que nos permite aplicar lo mejor de cada orientación de la Psicología. Este enfoque nos ayuda a mantenernos centradas en las fortalezas de cada persona y aumentarlas, a la vez que trabajamos con ella para entrenar nuevos comportamientos que la vuelven más hábil para afrontar los problemas.

Invierte en el Curso, invierte en ti.

La realización del Curso de Psicología Positiva y Autocoaching te permite obtener una formación que, a través de los conocimientos teóricos y la realización de las prácticas, supondrá un cambio drástico en tu vida. Te ayudará a:

- Desarrollar tu eficacia y optimismo ante las dificultades.
- Mejorar tu salud física y mental a través de la conexión cuerpo-mente.
- Aumentar tu capacidad para liderar tu propia vida y liderar a los demás.
- Alcanzar las metas personales que te propongas y conseguir cambios duraderos en la conducta.
- En definitiva, conocer y practicar las estrategias que te ayudarán a vivir "*la vida que florece*".

Inversión en el Curso (y en ti): **Presencial 600€, Online (consultar)**

Actúa, hazlo tú y hazlo ahora

Para contactar con nosotros

Llámanos si deseas más información sobre nuestros cursos y servicios. Consulta nuestros descuentos en formación para grupos.

Haztúa Psicología Positiva

Calle Alcalá 99
28014, Madrid

Calle Portugal 37 - 1 Planta
28943, Fuenlabrada (Madrid)

España

(+34) 916 073 502

info@haztua.com

Consulta nuestra web:
www.haztua.com

