

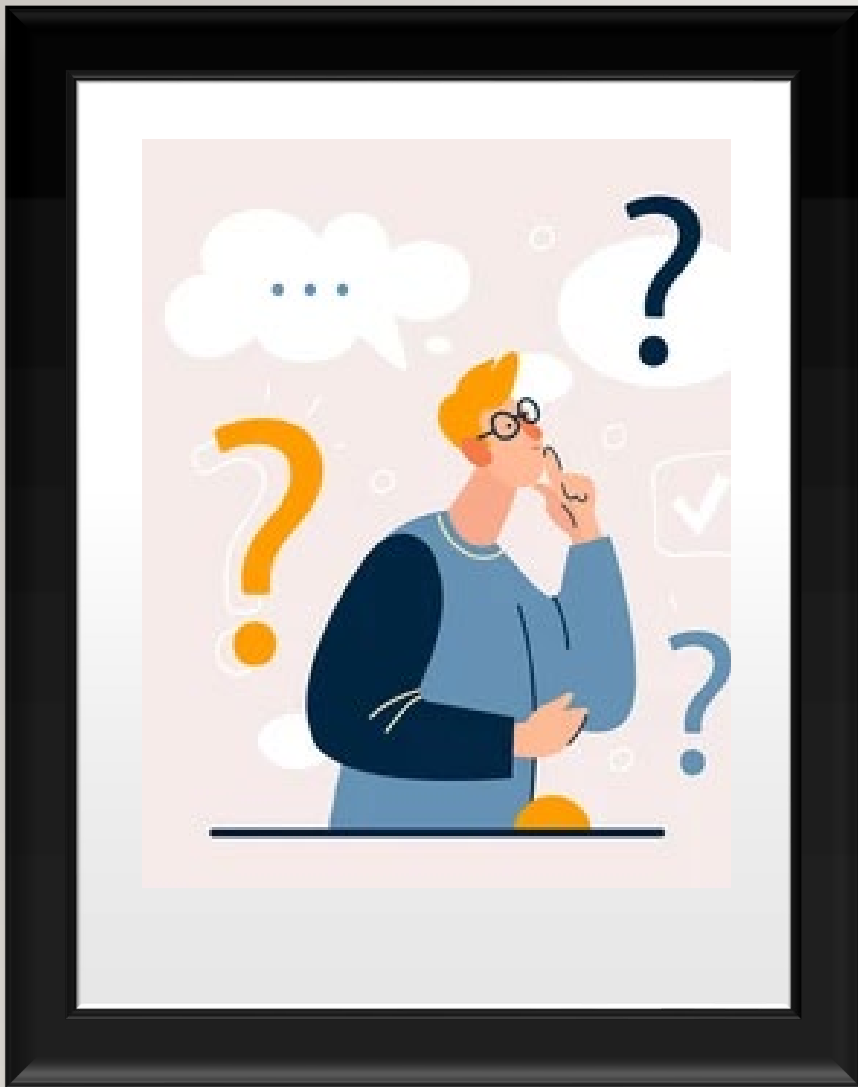
CURSO INTERSEMESTRAL

AUTORREGULACIÓN



QUÉ PUEDES OBTENER

IDENTIFICAR LOS ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL CUMPLIMIENTO DE METAS PERSONALES Y PROFESIONALES A TRAVÉS DEL MANEJO DEL TIEMPO.



¿DE QUÉ TRATA ESTE CURSO?

El curso consta de 4 unidades que te brindarán las herramientas y técnicas para tener un mejor rendimiento y así como una mejor salud emocional.

UNIDAD I

¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?

Objetivo: Presentar los conceptos básicos del curso.

- Concepto de autorregulación
- Tipos de autorregulación
- Autorregulación y competencias para aprender a aprender



UNIDAD II

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Objetivo: Conocer los tipos de inteligencias e identificarse con el que nos define como persona.

- ¿Qué es la inteligencia?
- Tipos de inteligencia
- Contribución de la teoría
- Trayectoria evolutiva de la inteligencia

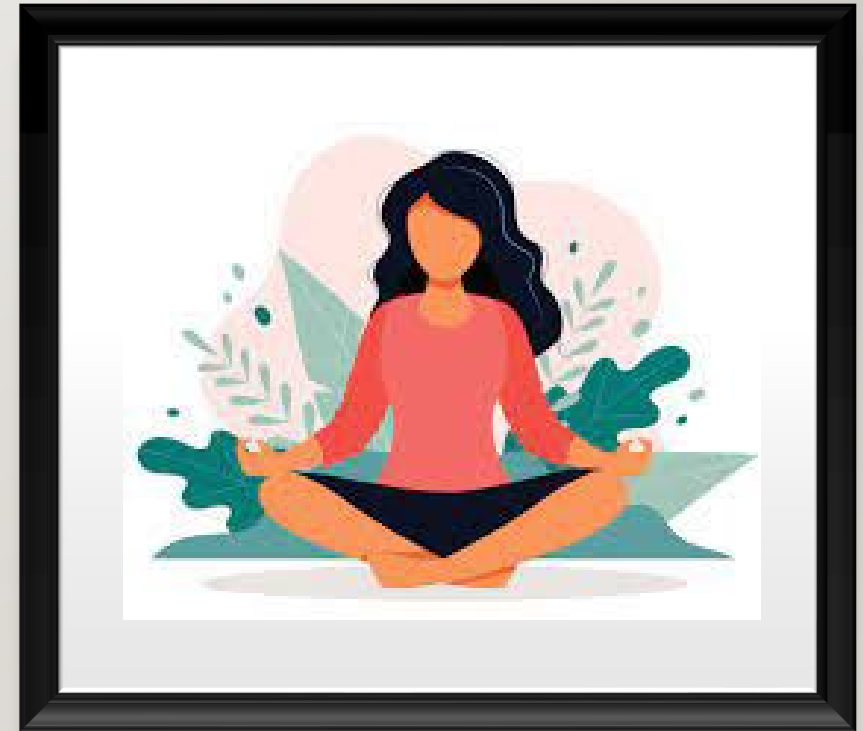


UNIDAD III

RELAJACIÓN

Objetivo: Es necesario aprender de nuevo a relajarse, justamente porque hacerlo ya no es parte de nuestra existencia. Generalmente no hay tiempo, y cuando lo hay, no sabemos cómo.

- Concepto de relajación
- Herramientas y estrategias de relajación



CURSOS PROFOCAP

GRACIAS POR SU
ATENCIÓN