

Psicología Positiva: Cultivando el Bienestar

A lo largo de este curso, exploraremos los principios clave de la psicología positiva y cómo aplicarlos en la vida cotidiana para mejorar nuestro bienestar emocional y calidad de vida.

Objetivos del Curso:

- Comprender los fundamentos de la psicología positiva y sus tres pilares.
- Desarrollar una mentalidad más positiva y optimista.
- Identificar y aplicar las fortalezas personales en diferentes áreas de la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación.
- Practicar el mindfulness para reducir el estrés y fomentar la atención plena.

Al completar este curso, los participantes se beneficiarán y experimentarán:

- Mayor bienestar emocional y satisfacción en la vida.
- Habilidades para afrontar desafíos con resiliencia y optimismo.
- Mejora en las relaciones interpersonales y construcción de conexiones significativas.
- Mayor autoconciencia y control emocional.
- Estrategias prácticas para aplicar la psicología positiva en la vida cotidiana.

Este curso está diseñado para capacitar a los participantes con herramientas y conocimientos que les permitirán vivir una vida más plena, positiva y significativa.

*Está compuesto por una parte introductoria y teórica muy breve que pondremos en práctica en grupo y en casa.