

Curso

Desarrollo Personal y Gestión Emocional

Ahora cuentas con una forma flexible para cumplir tus Semanas Tec a través de los cursos de The Learning Gate. Es una opción pensada para impulsar tu desarrollo y fortalecer la proyección de tu perfil, ideal para estudiantes de profesional y para quienes están por graduarse y aún tienen este requisito pendiente.



Objetivo

Con este programa desarrollarás habilidades para reconocer y gestionar tus emociones, fortalecer el autoconocimiento y ejercer la autorregulación para elevar tu bienestar personal.

Dirigido a

Estudiantes de profesional interesados en su desarrollo personal y en fortalecer su bienestar emocional y social.

Modelo Flex

Para ti que te gusta aprender a tu propio ritmo y tomar tus propias decisiones.

- Sesión de onboarding para tu inicio.
- Elige el Curso que mejor se adapte a tus intereses.
- Inicia y finaliza a tu ritmo y de acuerdo con tu agenda.
- Mantén completa flexibilidad en tu aprendizaje.

Tu ruta hacia el éxito académico

- 40 horas de formación distribuidas en 4 módulos.
- Evaluación final obligatoria presencial por plataforma.
- Acredita una Semana Tec, equivalente a un crédito académico.
- Calificación mínima aprobatoria: 70.
- Obtienes una insignia turquoise.



Duración

40 horas
4 módulos

Temario

1. Autoconciencia

10 horas

1. Autoconciencia
2. Identidad
3. Creencias
4. Sesgos inconscientes
5. Fortalezas de carácter

2. Emociones

10 horas

1. El origen de las emociones
2. Sistema endócrino y emociones
3. Pensamientos y emociones
4. Herramientas de gestión emocional
5. Agilidad emocional

3. Autorregulación/Autogestión

10 horas

1. Autorregulación
2. Factores e impacto del estrés
3. Diagnóstico del manejo del estrés
4. Técnicas para gestionar el estrés
5. Estrategias para la autogestión

4. Motivación

10 horas

1. Teoría de la autodeterminación
2. GRIT
3. Mentalidad de crecimiento vs. mentalidad fija
4. Compromiso
5. Logros

¡Suma a tu perfil profesional las habilidades más buscadas en el mundo laboral!