

Guía académica

Plan formativo en:

Gestión

de la salud mental,
emocional y prevención
de riesgos psicosociales



Antes



Después



Objetivo:

Explorar en qué consiste la salud mental y su importancia para el bienestar integral. También identificarás algunas recomendaciones sobre el equilibrio emocional que, al ponerlas en práctica, te permitirán mejorar tu calidad de vida.



Duración:

8 Horas



3 Módulos

● **Módulo 1: Salud mental**

- Bienestar: salud mental **10 Minutos**
- Ergonomía: agotamiento mental **10 Minutos**

● **Módulo 2: Inteligencia emocional**

- Inteligencia emocional: Conocimiento de uno mismo **30 Minutos**
- Inteligencia emocional: El manejo de las emociones **30 Minutos**
- Positividad inteligente **60 Minutos**

● **Módulo 3: Gestión de las emociones**

- Gestión de emociones con técnicas psicocorporales **60 Minutos**
- Gestión de Emociones: el enojo **75 Minutos**
- Gestión de Emociones: la tristeza **70 Minutos**
- Gestión de emociones: El miedo **60 Minutos**
- Gestión de emociones: la alegría **60 Minutos**

Metodología

- Microlearning asegura mayor retención de la información y es más efectiva que modelos tradicionales.
- Crea rutas personalizadas de acuerdo a tus necesidades, la plataforma es amigable, llamativa, y su navegabilidad es guiada e intuitiva.
- Damos flexibilidad en el proceso de estudio, facilidad en el tiempo puedes acceder a la plataforma cuando y desde dónde quiera.



Certificados:

El curso virtual es **certificado por Positiva Compañía de Seguros y Ubits Learning Solutions**. Para recibir el certificado de la formación se debe realizar el 100% de las actividades propuestas en la plataforma y haber realizado la encuesta de satisfacción.

Nota

Ten presente que **Ubits certifica los cursos individuales Bits (5-7 minutos) y los cursos Nano Bits (30-90 minutos)**.

Proceso de inscripción

1. Ingresa a nuestro Portal <https://posipedia.com.co/>
2. Selecciona el menú **EDÚCATE** y la opción **Plan Formativo de desempeño organizacional**.
3. Da clic sobre el **botón inscríbete**.
4. Diligencia el **formulario Único de inscripción**.
Nota: Ten presente que el formulario único de inscripción estará habilitado las 24 horas del día y los 7 días de la semana
5. Elige la opción **Programa Virtual- Catálogo de Cursos**
6. Ubits te enviará un mensaje al correo electrónico con el acceso y las credenciales de la plataforma en un período máximo de 8 días hábiles.

Recuerda que el acceso a la plataforma estará habilitado durante 2 meses para que finalices tu proceso académico.

Mayor información:

Escríbenos al correo educavirtual@positiva.gov.co 
solicitando el formulario para realizar inscripciones masivas.

Learning Analytics

Lo que no se mide, no se puede mejorar. Obtén métricas del proceso de capacitación de tu compañía en tiempo real. Estas son algunas:

- Cuánto estudia tu equipo
- Cursos más vistos
- Cursos terminados
- Avance en el plan de formación





Expertos:

Nuestros profesores son verdaderas estrellas de rock en sus industrias. Bestsellers, grandes ejecutivos, coaches y consultores top de todo el continente comparten sus métodos, secretos y experiencias para llevar a tu equipo al siguiente nivel.

