



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

UBITS

Guía académica

Plan formativo en:

Gestión positiva

de herramientas

modernas para el cuidado de la vida



Antes



POSITIVA EDUCA

Después

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Objetivo:

Explicar qué es el síndrome de burnout y cuáles son sus síntomas físicos, emocionales, comportamentales y actitudinales. Prevenir el desgaste laboral mediante la práctica de diversas técnicas psicocorporales para reducir y descargar el estrés y regular la energía vital.



Duración:

7 Horas



2 Módulos

● Yoga

- 1. Yoga: secuencia básica de posturas de pie **60 Minutos**
- 2. Yoga: haz una pausa activa con yoga de silla **60 Minutos**
- 3. Yoga: Saludo al Sol A, posturas, beneficios y secuencia completa **60 Minutos**
- 4. Saludo al Sol B, posturas, beneficios y secuencia completa **60 Minutos**
- 5. Yoga: Secuencia básica de posturas de piso **60 Minutos**

● Burnout

- Olvídate del burnout: estrategias para recuperarte del desgaste **60 Minutos**
- Pre-burnout: cómo saber si estás a punto de quemarte **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 quieras.



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.

