



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

CURSO VIRTUAL

# Habilidades para la promoción de la salud integral

Cupos limitados



**Dificultad**

ágil



**Duración**

8 horas



**Tiempo en plataforma**

15 días



**Tipo de aprendizaje**

asincrónico



**Público objetivo**

trabajadores, responsables SST y directivos



**Sector económico**

todos los sectores



**Descripción:** este curso está diseñado para fortalecer competencias teórico-prácticas que permitan promover estilos de vida saludables y bienestar integral (físico, mental, emocional y social).

**Objetivo:**

Descubrir elementos que favorezcan el mantenimiento y mejora de la salud mental, fortaleciendo la manera de enfrentar las adversidades.

**Competencias:**

Aplicar herramientas y técnicas basadas en evidencia para fortalecer la salud mental ante situaciones difíciles.

## Contenido por unidades:

1

Toma de decisiones y pensamiento crítico

2

Conocimiento de sí mismo

3

Manejo de emociones y sentimientos

4

Relaciones interpersonales

## Resultados de aprendizaje:

Identificar al menos tres estrategias de afrontamiento adaptativas que contribuyan a la salud mental.



### Cupos

limitados



### Certificación

Si



### Requisito certificación

100% actividades realizadas



### Costo

Gratuito

**Inscripción:** por correo o formulario único

## Cursos cronogramas de inscripción



### CUPOS LIMITADOS

#### Mayor información

Esríbenos al correo [educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co) solicitando el formulario para realizar inscripciones masivas

## Instructivo de inscripción:

**01**



Ingresa a:  
<https://inscripcionvirtual.posipedia.com.co/index.php/inscripcion/new>

**02**

Diligencia los datos que te solicitamos en el formulario de inscripción único.

**03**

Te solicitamos escoger la acción educativa que deseas cursar.

**04**

Una vez escojas la acción educativa, debes dar check en la casilla de autorización de datos personales y dar clic en enviar.

### Recuerda:

Dependiendo de la alianza o del curso, recibirás una confirmación que deberás leer atentamente, ya que se brindará información sobre cuándo te llegarán las credenciales de acceso. Además, al correo registrado se te notificará la verificación de la inscripción con los datos que diligenciaste.