

Curso virtual:

Gerencia del amor propio



Descripción:

La Seguridad y la Salud en el Trabajo comienza por uno mismo. Desarrollar el instinto de supervivencia es esencial, ya que nos permite prevenir accidentes y proteger nuestra vida. Este instinto actúa como una herramienta de autoprotección frente a riesgos internos y externos. El amor propio también juega un papel fundamental. Fomenta una relación sana con uno mismo, lo que mejora la calidad de vida y las relaciones con los demás. Al aceptarnos y valorarnos, establecemos límites, cuidamos nuestro bienestar y evitamos relaciones o situaciones perjudiciales.

Objetivo general:

Desarrollar en los participantes una comprensión del amor propio, brindándoles herramientas prácticas para mejorar su autoestima, fomentar su bienestar y establecer relaciones más saludables consigo mismos y con los demás.

Competencia:

Facilitar al estudiante elementos básicos para que desarrolle su capacidad de tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades, y actuar de acuerdo a ellos, con el objetivo de proteger su integridad física, emocional y mental; avivando de manera constante el interés por aprender y compartir con otros los conocimientos y experiencias propias para proteger su vida.



Público objetivo:

Trabajadores, responsables SST y directivos



Sector económico:

Todos los sectores

Módulos de conocimiento:

Introducción

Todos sumamos
 -Yo sumo, ¿y tú? ¿Cómo puedes adquirir la habilidad para responder en tu día a día de forma segura y saludable?

Módulo 1

¿Cómo observamos nuestra vida?
 -Un entorno VUCA y BANI
 -La división de dos mundos
 -Niveles de aprendizaje

Módulo 2

Coherencia
 -Distinciones de la mente y lenguaje
 -Distinciones de las emociones
 -Distinciones del cuerpo

Módulo 3

Cuándo descubro el poder de escuchar
 -Enemigos de la escucha
 -¿Qué requiero para escuchar?
 -¿Qué requiero para ser escuchado?

Módulo 4

El juez que soy
 -El mayor justiciero soy yo!

Módulo 5

Aprendiendo de las conversaciones
 -¿Por qué conversar?
 -Los tipos de las conversaciones

Módulo 6

Más allá de la certeza
 -La incertidumbre y la vulnerabilidad

Módulo 7

Confianza
 -Preguntas poderosas
 -Ikigai
 -¿Confío en mí?

Módulo 8

Busco continuamente cómo mejorar

Resultados del aprendizaje:

Los resultados del aprendizaje buscan que los participantes identifiquen y analicen sus creencias y comportamientos para comprender su impacto en la autoestima, afronten con mayor compasión sus limitaciones y desafíos personales, y establezcan rutinas saludables que promuevan el bienestar mental, emocional y físico.

Certificación:

El curso está certificado por Positiva Compañía de Seguros S.A. y requiere una calificación mínima de 3.0 para su aprobación.

Características técnicas;



Duración:

4 horas



Tiempo activo en
plataforma:

6 meses



Tipo de
aprendizaje:

Asincrónico



PROCESO DE INSCRIPCIÓN:

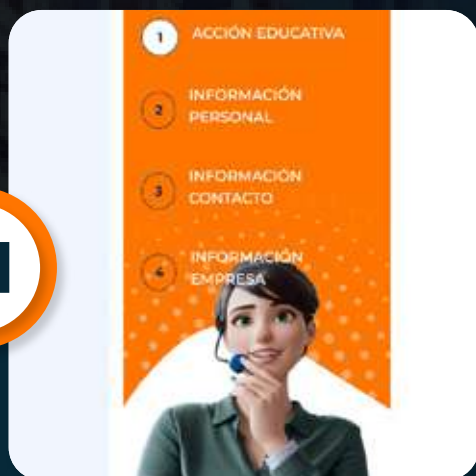
Para tramitar tu inscripción, ingresa al siguiente link:

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

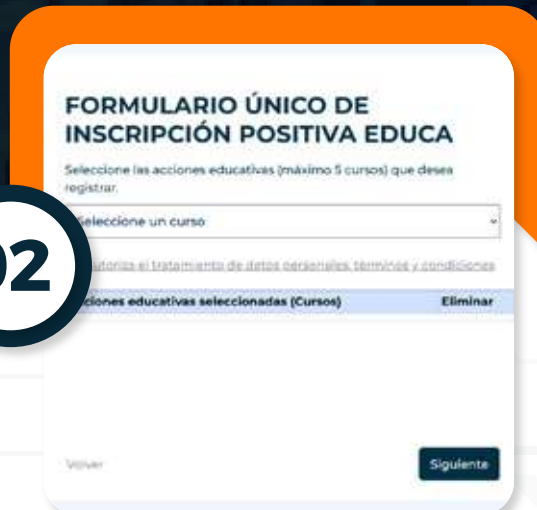
Para realizar inscripciones masivas superiores a 10 estudiantes,
comúnicate al siguiente correo electrónico:

educavirtual@positiva.gov.co

Instructivo de inscripción:

01


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

02


Te solicitamos escoger la acción educativa que desees cursar.

03


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

04


Una vez diligencies todos los datos, debes dar clic en el botón “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.