

HÁBITOS PARA EL BIENESTAR EN EL 2025



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. ¿QUÉ MENSAJES HAN CONDICIONADO MI VIDA?

Este espacio se dedicará a descubrir las viejas creencias y mensajes negativos que han limitado las vidas de las personas participantes. Se reflexionará particularmente sobre las creencias de merecimiento.

Módulo 2. AMÁNDOME A MI MISMO/A

Se realizarán ejercicios que darán inicio a un camino de valoración propia y amor incondicional.

Módulo 3. GOZO DE SALUD

Se realizarán ejercicios de consciencia sobre la conexión mente-cuerpo. Facilitando que las personas identifiquen los mensajes de su cuerpo y se dispongan a cuidar de este con amor.

Módulo 4. RELACIONES INTERPERSONALES QUE GENERAN BIENESTAR

En esta sesión se abordarán las relaciones interpersonales, en los diferentes sistemas, donde se involucran las personas participantes, desde una perspectiva que las resignifica como oportunidades de crecimiento personal.

Módulo 5. TRABAJO Y ÉXITO

Se propone una serie de ejercicios de consciencia que facilitan en las personas participantes la disposición a crear una vida laboral que disfruten y que goce de éxito, identificando cómo eliminar las barreras para ello.

Módulo 6. AFRONTANDO LA PANDEMIA CON RESILIENCIA

Se identificarán las afectaciones que ha generado la pandemia en la vida de las personas participantes y se compartirán herramientas que permitan el afrontamiento y balance propio.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.