|  |  |
| --- | --- |
| Nombre Curso | Felicidad Personal y Laboral: “Construyendo una vida plena y feliz” |
| Descripción del Curso en 400 caracteres máximo | Este curso e-learning autoinstructivo está diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar estrategias que promuevan la felicidad personal y laboral, tanto a nivel emocional como profesional. A través de cuatro módulos prácticos e interactivos, los participantes aprenderán a mejorar su bienestar general, aumentar su felicidad en diferentes ámbitos de la vida, aplicar técnicas de gestión del tiempo y organización, y fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno de trabajo. El curso ofrece herramientas efectivas para mantener el equilibrio entre la vida personal y laboral, promoviendo un ambiente positivo y una mayor satisfacción en todas las áreas de la vida. |
| Duración | 16 HORAS |
| Fecha de inicio | A definir |
| Área (en caso de que aplique) | Programa de Calidad de Vida |
| Modalidad | Asincrónico  |
| Objetivo General | Promover el bienestar integral de los participantes mediante la adquisición de herramientas para cultivar la felicidad tanto en el ámbito personal como en el laboral, mejorando la autoestima, la resiliencia, las habilidades de comunicación y la gestión del tiempo. |
| Malla Curricular / Módulos | Calidad de Vida y Bienestar |
| Dirigido a: | El curso esta dirigido a la comunidad de docentes y colaboradores/as de las instituciones de Educación Superior de Santo Tomás. |