



Bienestar Docente

TÓMATE TIEMPO PARA
PENSAR EN TI
Y RECUPERA LA
SATISFACCIÓN
DE SER DOCENTE

FORMATOS Y HORARIOS FLEXIBLES

OBJETIVOS:

Con estrés y ansiedad todos descuidamos nuestra salud y hace muy difícil ofrecer al mundo nuestra mejor versión.

El objetivo principal es que pienses más en ti y en cómo te sientes para ayudarte a identificar tus emociones y que puedas controlar sus efectos en tu vida personal y laboral.

CONTENIDOS:

- Las emociones y su relación con la salud mental
- Autocuidado y bienestar docente
- Autoestima y mentalidad de crecimiento
- Inteligencia emocional en la docencia
- Empatía y asertividad

METODOLOGÍA:

El curso se desarrolla en 6 sesiones de 2 horas para grupos de 10 a 15 asistentes.

El formato y los horarios se adaptarán según las indicaciones del cliente.

Estas sesiones serán fundamentalmente prácticas, donde se llevará a cabo un intercambio de experiencias y actividades en el grupo de trabajo.

Más información:
comercial@emerprotec.com
Tel. 667 601 702
www.emerprotec.com