

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>AUTOCONOCIMIENTO (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2025.00.B.019.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender cómo puedes alcanzar tus metas a través de la auto motivación y el descubrimiento de lo que hacen las personas de éxito.</li> <li>• Trabajar la actitud siguiendo las pautas de la psicología positiva y accionar pequeños cambios que nos harán sentirnos más felices.</li> <li>• Desarrollar habilidades para ser más resiliente a la hora de afrontar pérdidas, estrés y cambios drásticos.</li> <li>• Adquirir habilidades para identificar y gestionar las emociones de una manera más saludable.</li> <li>• Tomar conciencia de la importancia de marcar límites claros y estrategias para poder hacerlo.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El poder de la mente.</li> <li>2. Sentirse bien.</li> <li>3. Resiliencia.</li> <li>4. Respirar hondo: cómo lidiar con las emociones.</li> <li>5. Ahora me toca a mi.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	35
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura que ocupen puestos de Jefatura de Servicios, de Sección, de Unidad, Directores de Centros, de Programas, Subdirectores, Jefes de Internado y Coordinadores de Equipos.</p> <p>Tendrán preferencia las Jefaturas de Servicio y los empleados públicos que hayan realizado la formación "Liderazgo y Dirección de Equipos (Internet)".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de inicio: 22 de septiembre. Fecha de finalización: 24 de noviembre.</p> <p>Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	25
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.