

Desarrollo Humano y Plenitud de Vida

Propósito del curso

Fortalecer competencias para bienestar integral y desempeño laboral en personal de SEP, desde autoconocimiento hasta construcción de propósito personal y profesional. Desarrollar herramientas para reconocer identidad, valores y emociones; mejorar comunicación e interacción; aplicar estrategias de autocuidado y resiliencia; elaborar plan de vida y carrera articulado con servicio público.

Objetivo general

Fortalecer habilidades de autoconocimiento, interacción y bienestar para plenitud en servicio público.

Temas

Módulo 1: Autoconocimiento como base del desarrollo personal 1.1. La identidad personal: ¿Quién soy y quién quiero ser?

Módulo 2: Habilidades para la interacción y la comunicación efectiva 2.1. Comunicación asertiva en el entorno laboral

Módulo 3: Bienestar integral y manejo del estrés 3.1. Dimensiones del bienestar: Equilibrio físico, mental, emocional y social

Módulo 4: Propósito de vida y trascendencia en el servicio público 4.1. Definición del propósito personal y profesional