

Descubriendo mi esencia: Autoconocimiento y Autoaceptación para el Desarrollo Personal

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Autoconocimiento y autoaceptación | para adultos en educación para el trabajo
| 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para adultos que desean profundizar en el conocimiento de sí mismos y fortalecer su autoaceptación como base para un desarrollo personal y laboral equilibrado. A lo largo de ocho semanas, los participantes explorarán aspectos fundamentales del autoconocimiento, la gestión emocional y la construcción de una identidad sólida que favorezca su bienestar y desempeño en el entorno laboral.

Dirigido a personas adultas en educación para el trabajo, el curso utiliza un enfoque práctico y reflexivo, combinando actividades de introspección, análisis de experiencias personales y técnicas para gestionar emociones y pensamientos. Se promueve un aprendizaje activo que permita a los estudiantes aplicar lo aprendido en su vida cotidiana y profesional.

Al finalizar, los estudiantes habrán desarrollado habilidades para identificar sus valores, fortalezas y áreas de mejora, mejorar su autoestima y aceptar sus características personales, favoreciendo relaciones interpersonales saludables y un mejor manejo del estrés y los desafíos laborales.

Objetivos Generales

- Identificar y analizar las propias emociones, pensamientos y valores para fortalecer el autoconocimiento.
- Aplicar técnicas básicas de autoaceptación para mejorar la autoestima y la gestión emocional.
- Reconocer la influencia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales y el entorno laboral.
- Desarrollar habilidades para comunicar la propia identidad de manera asertiva y empática.
- Planificar estrategias personales para mantener un bienestar emocional sostenible en su vida cotidiana.

Competencias

- Analizar y reconocer las propias emociones y pensamientos para mejorar la autoconciencia.
- Aplicar técnicas de autoaceptación y manejo emocional en situaciones personales y laborales.
- Identificar valores y fortalezas personales que contribuyan al desarrollo integral.
- Desarrollar estrategias para enfrentar críticas y autocríticas de manera constructiva.
- Comunicar de forma asertiva la propia identidad y necesidades en contextos sociales y laborales.
- Planificar acciones personales que fomenten el bienestar emocional y la resiliencia.

Requerimientos

- Lectura básica y comprensión de textos en español.
- Disposición para la reflexión personal y participación activa en actividades grupales.
- Materiales: cuaderno para anotaciones, acceso a recursos digitales o impresos proporcionados.
- Ambiente tranquilo para realizar ejercicios de introspección.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Autoconocimiento

Unidad 2: Identificación de Emociones y Pensamientos

Unidad 3: Valores y Fortalezas Personales

Unidad 4: Autoaceptación y Autoestima

Unidad 5: Gestión Emocional en el Ámbito Laboral

Unidad 6: Comunicación Asertiva y Expresión de la Identidad

Unidad 7: Resiliencia y Manejo de Críticas

Unidad 8: Plan de Desarrollo Personal y Bienestar Emocional