Educación Continua
TECNOLÓGICO DE MONTERREY

Curso

Proyecto de Vida Plena (Programa en Línea)

Duración 15 horas

Objetivo general:
Brindar las bases conceptuales y prácticas para esbozar un plan de vida con la finalidad de mejorar la calidad de esta, mediante una reflexión sobre los elementos básicos que constituyen tu filosofía personal. Experimentar mediante reflexiones nuevas percepciones sobre los desafíos que representan el concepto personal y el contexto del principio de realidad.

Beneficio:
- Saber tomar conciencia de sí mismo.
- Comprensión de sí mismo y de los demás.
- Saber afrontar las dificultades y problemas de la vida.
- Desarrollo de la capacidad de autonomía, dirección y dominio de sí mismo.
- Aprender a vivir con los demás: convivir amistosa y cooperativamente con otros.
- Saber mejorar y superarse de manera permanente.
- Aprender a participar socialmente de manera activa y creativa.
- Descubrir la dimensión de la interdependencia.
- Aprender a trabajar colaborativamente con los demás.
- Desarrollar las capacidades interpersonales e intrapersonales.
- Aceptar y comprender las diferencias con los demás.
- Asumir y resolver problemas de manera constructiva.

En Europa, las inversiones relacionadas al bienestar y la salud que se realizan en las organizaciones privadas y públicas, las consideran una inversión para la sociedad y la economía.

NOTA: Después de la confirmación de tu pago, tendrás acceso a tu seminario de 48 a 72 horas hábiles.

- Acompañamiento de Gestor de Experiencia Digital.
- Evaluaciones por curso

Dirigido a:
A todas las personas que consideren que es el momento indicado para iniciar, o retomar, el timón del mayor proyecto posible, y que deseen abordarlo de la mano de una metodología validada y ordenada para facilitar su aplicación

Requisito:
NA

Contenido:

Módulo 1 Conociendo la vida

Comprender el significado de la vida humana, así como sus retos y desafíos en la época contemporánea. Reconocer que todo ser humano, para vivir con plenitud, requiere conocerse, aceptarse y asumir el reto de crecer.

Conocer los elementos que le permitan mantener una filosofía de vida estable.

Temario

Tema 1. Inspirando a vivir
Tema 2. Retos y desafíos en la vida actual
Tema 3. ¿Qué es la vida?
Tema 4. Conocerse y dirigirse a sí mismo

Duración del módulo: 4 horas

Módulo 2 Aprendiendo a vivir

Asumir que la vida es un proceso de autoeducación, es decir, la educación que cada ser humano debe darse a sí mismo, para ser capaz de construir y desarrollar su particular proyecto de vida. Este aprendizaje parte de tres premisas: cultivar la salud física y emocional, aprender a vivir con los demás mediante sus relaciones interpersonales, la importancia de la familia y la elección de pareja.

Fomentar el proceso de autoeducación con la finalidad de mantener un aprendizaje continuo.

Temario

Tema 1. Los procesos de autoeducación
Tema 2. Salud física y emocional
Tema 3. Relaciones interpersonales
Tema 4. Familia y elección de pareja

Duración del módulo: 3 horas

Módulo 3 Crecer como persona

Reconocer que la vida se desarrolla en distintos ámbitos, entre los que destacan el trabajo y su realización personal, el desarrollo de las competencias personales y profesionales, en cumplimiento de sus responsabilidades cívicas y éticas, así como la administración los recursos económicos generados en su vida productiva.
Reconocer los distintos ámbitos en que se desarrolla la vida e identificar sus oportunidades de aprendizaje.

Temario

Tema 1. Trabajo y realización personal
Tema 2. Responsabilidades cívicas y éticas
Tema 3. Finanzas personales
Tema 4. Competencias personales y profesionales

Duración del módulo: 4 horas

Módulo 4 Sabiduría para vivir

Reflexionar sobre el verdadero propósito de toda vida humana: la búsqueda de la felicidad cuyos requerimientos esenciales son: el desarrollo de una filosofía personal y la búsqueda de un sentido de trascendencia.

Reflexionar sobre el verdadero propósito de toda vida humana.

Temario

Tema 1. Aprender a ser felices
Tema 2. Inteligencia espiritual
Tema 3. Formulación de la filosofía personal

Duración del módulo: 4 horas