

Psicología positiva y resiliencia

Ikas Vital

Casa del Cordón

Del 5 de febrero al 22 de abril de 2024

Lunes de 17:00 a 18:00

35€



Fundación Vital Fundazioa oferta una amplia selección de cursos formativos y culturales que se realizan tanto presencialmente como online impartidos por profesores expertos en las distintas materias.

Información

Contenido

La psicología positiva se centra en el estudio y la promoción de las experiencias positivas, las emociones positivas, las fortalezas personales y el bienestar psicológico. A diferencia de la psicología tradicional, que a menudo se enfoca en tratar trastornos mentales y problemas psicológicos, la psicología positiva busca entender y promover aspectos como la felicidad, la gratitud, la resiliencia, la creatividad y el sentido de la vida.

La resiliencia, por otro lado, es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés, la tragedia o situaciones difíciles. Implica enfrentar los desafíos, superarlos y salir fortalecido de esas experiencias en lugar de ser derrotado por ellas. La

resiliencia no significa evitar la dificultad o el sufrimiento, sino más bien desarrollar habilidades para manejar y superar estos momentos difíciles.

La psicología positiva y la resiliencia están interconectadas en muchos aspectos. La psicología positiva proporciona herramientas y enfoques para cultivar emociones positivas, identificar fortalezas personales y construir relaciones significativas, lo que a su vez puede fortalecer la capacidad de una persona para enfrentar desafíos y desarrollar resiliencia

Lugar, horario y duración

En la Casa del Cordón, lunes de 17:00 a 18:00 h. Del 5 de febrero al 22 de abril de 2024.

Días festivos:

- 12 de febrero
- 11 de marzo
- 1 de abril

Precio

35€

Desarrollo del curso

Curso impartido por Cristina Pérez Chiquirrín, licenciada en pedagogía y experta en procesos de aprendizaje, coach.

Inscripciones

Ponerse en contacto con Fundación Vital en el **945776858** o presencialmente en la sede (C/ cuchillería 24) para posibles plazas vacantes.