

Tenemos el gusto de invitarte a
Participar del curso
Autodesarrollo y Crecimiento Humano,
código 999036M-02

Cualquier inquietud respecto a este curso
comunicarse al Tel. 3212100

- Servicio Psicológico Ext. 2319
- Tu programa Académico: Historia Ext. 2162, Filosofía Ext. 2267, Trabajo Social Ext. 2368, Geografía Ext. 2189, Lic. en Lenguas Extranjeras Ext. 2584, Lic. en Literatura Ext. 2161, Tecnol. en Interpretación para Sordos y Sordociegos Ext. 2163, Lic. en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Sociales Ext. 2295.



! TE ESPERAMOS !



INVITA

SERVICIO PSICOLÓGICO

LA FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA CÍRCULOS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN SALUD INTEGRAL

SERVICIO DE SALUD

VICERRECTORÍA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO



Curso Autodesarrollo y Crecimiento
Humano
Febrero - Junio de 2017

*Para estudiantes que ingresan a primer
semestre de la Facultad de
Humanidades*

FECHAS:

Del 10 al 13 de enero los programas:
Historia, Lic. Lenguas Extranjeras y Lic. Educ.
Básica Énfasis en C. Sociales y del 17 al 20 de
enero, Trabajo Social, Lic. y Prof. en Filosofía,
Lic. Literatura, y Geografía.
Horario de 8:00 a 12M y 2:00 pm a 6:00 pm.
edificio 333 segundo piso

Autodesarrollo y Crecimiento Humano



En apoyo al cumplimiento de las políticas trazadas por la universidad en el mejoramiento de la calidad de vida de sus estudiantes, surge el taller autodesarrollo y crecimiento humano, con el fin de generar estilos de vida saludables e identificar posibles factores de riesgo dentro de la población Universitaria, esperando que a mejores condiciones de salud física y mental el estudiante pueda responder satisfactoriamente en su rendimiento académico.



TEMAS DEL CURSO:

HERRAMIENTAS PARA LA VIDA ESPIRITUAL: Es un espacio de reflexión acerca de los valores y principios que rigen nuestra vida y enriquecen nuestra espiritualidad.

CREAR SALUD: Busca desarrollar en el estudiante la conciencia y responsabilidad en la construcción de un proyecto de vida saludable a partir del equilibrio de las dimensiones de su ser.

PREVENCIÓN EN S.P.A: Busca brindar al estudiante la información necesaria sobre algunas sustancias adictivas para prevenir su consumo y los efectos que producen en el desarrollo personal, académico y en la vida en general.

HÁBITOS DE LA GENTE EFECTIVA: Mediante esta temática los estudiantes adquieren conceptos básicos para la efectividad personal a nivel académico y emocional.

SALUD ORAL: Los participantes conocen los beneficios de tener un cuidado adecuado de cavidad oral.

SALUD SEXUAL: La sexualidad hace parte de la vida desde que se nace hasta que se muere. Es necesario estar actualizados e informados para disminuir los riesgos.

MÉTODOS DE ESTUDIO: El objetivo es brindar herramientas que le permita a los estudiantes adquirir un método de estudio efectivo e identificar los hábitos adecuados que enriquezcan su aprendizaje.

NUTRICION: Por medio de esta temática, los participantes pueden identificar una forma de alimentación balanceada y apropiada para gozar de una buena salud y logran reconocer la importancia de mantener hábitos alimenticios saludables que aporten a su calidad de vida.

COMUNICACIÓN ASERTIVA: Busca lograr que los participantes a través de la comunicación aprendan a manejar la congruencia entre lo que piensan, sienten dicen y hacen, libres de ansiedad y respetando a los demás.

