

Curso virtual:
**Herramientas para
hacerSE cargo
de Sí mismo**
desde el autocuidado



Fecha de inicio: Mayo 26 de 2020

Fecha de finalización: Junio 26 de 2020



TENDRÁS EL ACOMPAÑAMIENTO DE NUESTROS
EXPERTOS TÉCNICOS EN VIVO COMO SI
ESTUVIERAS EN EL AULA.

 **16**hrs.

ENCUENTROS VIRTU@LES

Herramientas para hacerse cargo
de sí mismo desde el autocuidado

PRIMER ENCUENTRO
28 de mayo

SEGUNDO ENCUENTRO
3 de junio

TERCER ENCUENTRO
9 de junio

CUARTO ENCUENTRO
16 de junio

QUINTO ENCUENTRO
23 de junio

PROPÓSITO DE FORMACIÓN

Conocer interiorizar e incorporar herramientas puntuales para hacerse cargo de sí mismo desde el hacer que las cosas sucedan, siendo la base el autocuidado, con aplicación a la vida cotidiana en las diferentes interacciones. Para obtener el máximo desempeño desde la autogestión personal como eje central.

METODOLOGÍA

El desarrollo de los cursos está fundamentado en la metodología **“Tutor experto en casa”** en la que los participantes tendrán acceso a contenido multimedia y sesiones de aprendizaje en línea le permitirán profundizar en los temas vistos y resolver inquietudes con el experto temático.

EVALUACIÓN Y CERTIFICADO

El curso tendrá una evaluación final que debe ser aprobada con una nota igual o superior a 80/100

Certificado de Participación:

Se otorga a quienes al finalizar el curso cumplan con el 100% de las actividades de aprendizaje de cada módulo con un promedio igual o superior a 80/100



MÓDULO INTRODUCTORIO



Ambientes Virtuales de Aprendizaje.

Fecha de Inicio: Mayo 26 de 2020

Fecha de Terminación: Mayo 28 de 2020

- Introducción al aprendizaje autónomo
- Herramientas pedagógicas
- Ambientes Virtuales de aprendizaje

MÓDULO 1

La felicidad como una herramienta para hacerse cargo de sí mismo

Fecha de Inicio: Mayo 29 de 2020

Fecha de Terminación: Junio 02 de 2020

Intensidad Horaria: 4 Horas

- Superpoderes: Inspiración + Estrategias + Entrenamiento
- Pensamiento correcto y acciones correctas
- Pasar de ser ordinario hacer EXTRAordinario
- Todo en la vida tiene una técnica una táctica y una herramienta
- La trampa de la negatividad y las quejas
- Decálogo para cambiar HACER que las cosas sucedan

MÓDULO 2

El redescubrimiento de la simplicidad

Fecha de Inicio: Junio 3 de 2020

Fecha de Terminación: Junio 8 de 2020

Intensidad Horaria: 4 Horas

- Rueda de la vida integral
- Biomarcadores de adaptación
- Las preguntas fundamentales
- Planeador de acciones
- Siete recomendaciones para desarrollar la autoestima
- Autosabotaje
- Escoja sus valores desde la toma de decisiones



MÓDULO 3

Convierta su cuerpo en el mejor aliado

Fecha de Inicio: Junio 9 de 2020

Fecha de Terminación: Junio 15 de 2020

Intensidad Horaria: 4 Horas

- La ansiedad y cortisol como subir y bajar el cortisol
- La actividad física
- Mitos colectivos
- Aliméntese bien, controle su peso

MÓDULO 4

Cerebro: herramienta de productividad para obtención de bienestar

Fecha de Inicio: Junio 16 de 2020

Fecha de Terminación: Junio 22 de 2020

Intensidad Horaria: 4 Horas

- Dominancias cerebrales
- Neuro hábitos para la efectividad
- Anatomía de la productividad
- Dominar las emociones e influir en los demás
- Inteligencia emocional en el desempeño
- Estrategias para mejorar la eficacia personal y profesional

TENDRÁS EL ACOMPAÑAMIENTO DE **NUESTROS EXPERTOS TÉCNICOS EN VIVO** COMO SI ESTUVIERAS EN EL AULA.

Herramientas para hacerse cargo de sí mismo desde el autocuidado

Tutores Virtuales

Silvia Marcela Casas

Conocida como *la profe de la felicidad*

Neurocoaching basada en seguridad del Neuroscience & Coaching Institute. Especialista en Psicología organizacional y en procesos de educación Experiencial, psicóloga. Con más de dieciséis años de experiencia en procesos de entrenamiento empresarial. Diseñadora del instrumento psicológico RDVP (Recursos Disponibles en la Vida Personal)2006.

Exgerente de innovación y desarrollo en programas de formación del Consejo Colombiano de Seguridad.



Incluye



Material virtual para cada participante entregado mediante plataforma.



Certificación de participación en el curso



Módulo Ambientes virtuales de aprendizaje.

Inversión

Modalidad

Precio

Afiliado

\$ 300.000 + IVA

No Afiliado

\$350.000 + IVA

*Los certificados se otorgan previo al cumplimiento de los requisitos académicos

Se otorgará un 10% de descuento por 3 o más participantes inscritos por una misma empresa.

*El Consejo Colombiano de Seguridad se reserva el derecho de realizar cambios en los docentes, lugares programados y/o fecha de realización, que puedan generarse por motivos de fuerza mayor, garantizando que se cumpla con las condiciones de la oferta. Por favor confirme su inscripción hasta dos días antes de dar inicio al curso.

Diseñamos programas de formación a la medida de las necesidades de su organización. El anterior contenido puede realizarse total o parcialmente en las instalaciones de su empresa.

Para más información comuníquese con nuestros asesores en todo el país.

- **Bogotá:**

Bogotá / Cundinamarca

Angie Tatiana Torres Cruz

☎ Tel. 288 6355 Ext.3420

☎ Cel.322 946 5298

✉ angie.torres@ccs.org.co

Angélica Maria Giraldo

☎ Tel. 288 6355 Ext.3060

☎ Cel. 310 242 4988

✉ angelica.giraldo@ccs.org.co

Lady Angélica Celis Bata

☎ Tel. 288 6355 Ext.3230

☎ Cel. 319 243 9243

✉ lady.celis@ccs.org.co

Emilce Mora Ariza

☎ Tel. 288 6355 Ext.113

☎ Cel. 312 583 4935

✉ emilce.mora@ccs.org.co

- **Regional Antioquia Y Eje Cafetero**

Antioquia / Caldas / Chocó / Quindío / Risaralda

Andrea Gutiérrez

☎ Tel. (57- 4) 2323547 – 2323675

☎ Cel.312 433 9478

✉ andrea.gutierrez@ccs.org.co
ccsmedellin@ccs.org.co

Juan Alberto Zapata

☎ Tel. (57- 4) 2323547 – 2323675

☎ Cel.310 396 5526

✉ juan.zapata@ccs.org.co

- **Regional Costa Caribe**

**Atlántico / Bolívar / Cesar / Córdoba / La Guajira /
Magdalena / San Andrés / Sucre**

Katia Berrio Ávila

☎ Tel. 3775507 – 3785247

☎ Cel. 312 453 8453

✉ katia.berrio@ccs.org.co
ccsbarranquilla@ccs.org.co

Eliana Maria Preciado

☎ Tel. 3784051-3775507

☎ Cel. 310 258 7761

✉ eliana.preciado@ccs.org.co

- **Regional Occidente:**

Cauca / Nariño / Valle

Yina Lissette Latorre

☎ Tel. (57-2) 6914247

☎ Cel. 311 506 4843

✉ yina.latorre@ccs.org.co
ccscali@ccs.org.co

Paola Plata

☎ Tel. (57-2) 6914247 – 6914249

☎ Cel. 322 362 9117

✉ paola.plata@ccs.org.co

- **Regional Centro Oriente**

**Boyacá / Caquetá / Casanare / Huila / Meta /
Santander / Nte Santander / Putumayo / Tolima**

Lila Serrano

☎ Tel. 288 6355 Ext. 111-3260

☎ Cel. 320 840 2707

✉ lila.serrano@ccs.org.co

Diana Lorena Roncancio

☎ Tel. 288 6355 Ext. 3260

☎ Cel. 315 590 9500

✉ diana.roncancio@ccs.org.co



CCS . O R G . C O