sentits formación

FORMACIÓN ONLINE · PROGRAMA DEL CURSO

Educar con consciencia

Autoconocimiento para educadores

Lo que eres también educa. Explora cómo las creencias, las emociones y el autoconocimiento influyen en tu manera de relacionarte y acompañar.

CONTENIDOS DEL CURSO

01 Introducción al autoconocimiento

Reflexión sobre la historia personal y el conocimiento de uno mismo.

02 Fortalezas y debilidades

Identificación de capacidades, dificultades y oportunidades de mejora.

03 Creencias y valores

Análisis de creencias limitantes y valores personales.

04 Consciencia y regulación emocional

Reconocimiento de emociones y herramientas de regulación.

05 Autoestima

Relación con uno mismo y valoración personal.

06 Habilidades sociales

Habilidades de relación y comunicación interpersonal.

07 Autocuidado y bienestar

Hábitos y estrategias para cuidar el bienestar personal.

08 Integración del autoconocimiento

Reflexión e integración del aprendizaje en la vida cotidiana.

Síntesis de los ocho módulos oficiales de Sentits Formación. Los subtítulos son resúmenes editoriales.

CONOCE A LA DOCENTE



Laura Justamante

Docente · Educar con consciencia

Laura Justamante imparte esta formación centrada en el autoconocimiento de quienes educan y acompañan. El recorrido propone reflexionar sobre fortalezas, creencias, gestión emocional, autoestima, relaciones y autocuidado para favorecer una práctica educativa más consciente.

ONLINE A TU RITMO

CERTIFICADO DESCARGABLE