Programa de Intervención Psicológica para fomentar Fortalezas Personales que favorecen la salud y el bienestar

Fecha de inicio
07/10/2022 - 09:00
Fecha de fin
21/10/2022 - 15:00

programa fortalezas

El Secretariado de Universidad Sostenible y Saludable de la UJA, en colaboración con el Gabinete de Psicología, pone en marcha un Programa de Intervención Psicológica para fomentar fortalezas personales que favorezcan la salud y el bienestar.

Este programa consta de 6 sesiones grupales presenciales de 1 hora de duración (salvo la primera y la última que serán de 1 hora y media), con una periodicidad semanal, y se desarrollará en los meses de octubre y noviembre de 2022.

El programa será supervisado por Ana García León, psicóloga sanitaria del Gabinete de Psicología y profesora del Departamento de Psicología de la UJA. Se ofrece a todo el personal de la UJA que desee adquirir recursos personales para gestionar mejor su estado emocional y su bienestar.

El plazo para inscribirse permanecerá abierto hasta el próximo 21 de octubre. La inscripción y participación en el programa es gratuita.

Aquellas personas interesadas deberán inscribirse y cumplimentar un cuestionario breve con información de contacto y aspectos relativos a su estado emocional reciente. Se accede a través del siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSef9Tc9BfY3uTzscZ2QnKEG3djJmll2HZj1nF4GHW24fwDMjA/viewform

Documentos relacionados

- Programa Fortalezas