

Título del curso:

CURSO LIFE SKILLS 101 - HABILIDADES BÁSICAS TRANSVERSALES PARA EL ÉXITO EN EL TRABAJO Y EN LA VIDA

Descripción:

Existe una demanda creciente en contar con empleados altamente eficaces y con habilidades para acometer exitosamente su tarea laboral y las demandas propias de la vida como ciudadano. No disponer de esas habilidades genera un coste social y económico en España y resto de Europa, y compromete la empleabilidad, bienestar y calidad de vida de millones de personas durante su vida laboral.

Por ello es esencial no sólo educar al alumnado hacia lo que quieren ser profesionalmente sino también estimular a los estudiantes a que puedan llegar a su mayor potencialidad y ayudarles a desarrollarse profesionalmente y a manejar su propia vida. Es decir, crecer tanto académicamente como personalmente.

Los contenidos de este curso se desprenden de la investigación innovadora y ambiciosa en el ámbito social y también la transferencia y difusión del conocimiento obtenido de la investigación gracias al proyecto LEVELUP.

El propósito de esta propuesta de formación ofrecida por el Servicio de Gabinete de Psicología de la UJA es desarrollar un curso introductorio en habilidades transversales destinado a que el alumnado pueda adquirir competencias sobre habilidades básicas que incorporen en sus propias vidas.

Objetivos:

1. Reconocer las principales corrientes teóricas, y figuras de la psicología y su relación con las tendencias de la investigación contemporánea.
2. Utilizar la terminología, los conceptos y las teorías psicológicas básicas que se relacionan con las habilidades transversales.
3. Explicar por qué es importante cada habilidad y cómo está vinculada al éxito.
4. Predecir cómo las diferencias individuales influyen en la competencia de las habilidades.
5. Identificar los principales métodos y tipos de preguntas que surgen en ámbitos específicos.
6. Describir ejemplos de usos relevantes y prácticos de estas habilidades en la vida cotidiana.

Criterios de acceso y admisión:

Requisitos. Estar matriculado en un título oficial de la Universidad de Jaén.

Criterio de selección. Orden de inscripción en el curso.

Link de acceso para apuntarse al curso: <https://forms.gle/yUPLDFXYhN2UF4GDA>

Contenidos:

1. Autorregulación
2. Valores y establecimiento de metas
3. Hábitos mentales
4. Emociones
5. Habilidades sociales
6. Habilidades analíticas
7. Planificación
8. Adaptabilidad y flexibilidad

Planificación:

Sesiones grupales online los días 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 y 16 de febrero, de 16:00 a 17:00.