Instituto Superior de la Carrera

Hipólito Yrigoyen 571
Tel: 4331-2848 / 4345-1168
e-mail: isc@buenosaires.gob.ar
www.isc.buenosaires.gob.ar

Herramientas para una mejor calidad de vida laboral. Nivel 4

Docente
Nélida Bianchi

El **potencial humano** tiene que ver con el desarrollo personal, la libre decisión de actualizarlo permite la evolución. Evolución que tiene que ver con un proceso infinito de creación y re-creación de uno mismo. Este curso es una invitación a hacer consciente las facultades que permiten orientar nuestro pensar y actuar hacia el propio bienestar y ello promueve el bienestar de nuestro entorno social.

El propósito de este curso es reconocer que elementos individuales (como pensar sentir y actuar) pueden convertirse de acuerdo a nuestra percepción del mundo: en generadores de bienestar o malestar, que influyen en la forma como nos relacionamos con los demás.

Objetivos generales:

- Mantenimiento del bienestar interior, tanto individual como grupal, el cual influirá necesariamente en el entorno personal y laboral.
- Mantener la capacidad de comprender las situaciones que generan malestar. Aplicando la capacidad de tolerancia desarrollada.
- Sostener la forma de interactuar con el entorno, a partir del despliegue del potencial humano.
- Incorporar comportamientos que integren de forma coherente el pensar, el sentir y el actuar, con el propósito de disolver las situaciones conflictivas.
- Adoptar definitivamente nuevas formas de juzgar y pensar. Cambio de las programaciones obsoletas adaptándolas a los nuevos tiempos.

Contenidos

1. **EL POTENCIAL HUMANO**

.

- Elementos propios del Potencial Humano
  teoría y practica
- El cuerpo Físico, reconocimiento del cuerpo emocional y mental.
- Marco de Referencia y Aproximación al Concepto.
  Pensamiento, emoción y sentimientos
- La Autoaceptación y la Autorregulación: Procesos útiles para el desarrollo del Potencial Humano. Ejercicios y práctica de autocontrol.
- Obstáculos y Herramientas en el proceso de Desarrollo del Potencial Humano. Perseverancia, aumento del índice de la Paciencia y Tolerancia.

2. LOS PENSAMIENTOS: LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

- Cuerpo MENTAL, EMOCIONAL
- Comprensión de las emociones y los Sentimientos. Para conocer los pensamientos

Hipólito Yrigoyen 571
Tel: 4331-2848 / 4345-1168
e-mail: isc@buenosaires.gob.ar
www.isc.buenosaires.gob.ar

- La Madurez Emocional y el fluir armónico de las emociones. Darse cuenta (Inside)

3. Acciones y Entorno Social.

- Percepción de las Propias Emociones y las de los demás. Reconociendo al huésped (Percepción personal e interpersonal).
- Acciones exitosas: Ni agresivo, ni pasivo: Asertivo