



TransCURSO...

Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

CONTENIDOS Y CARACTERÍSTICAS GENERALES

[El TransCurso](#) es un espacio online de formación en Habilidades para la Vida, que ofrece la [Fundación EDEX](#), a través de su [Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida](#). La Edición XIII iniciará el 30 de enero de 2017 y terminará el 28 de abril de 2017 (No se contará la semana del 10 al 17 de abril). Este es un curso básico dirigido a docentes y profesionales de la salud y la educación, así como a dinamizadores juveniles y a personas interesadas en esta iniciativa. Este curso consta de 12 unidades a razón de una por semana para un total de 60 horas (5 por semana), distribuidas así:

| UNIDAD | CONTENIDOS |
|---|--|
| 1 INTRODUCCIÓN | -Para qué aprender o enseñar habilidades para la vida; - ¿Habilidades? ¿Psicosociales? - Las 10 habilidades para la vida en pocas palabras; No son la panacea; -Ejercicio de cierre |
| 2 AUTOCONOCIMIENTO | -No cambies; -Ya no soy así; - Así soy yo; -Así quiero ser; -Aumentar el volumen de mi voz; Singularidad vs. Uniformidad; -Conocerse es también... -Reto: conjugar el verbo conocer; -Características de esta habilidad; -Con mesura; -Ejercicio de Cierre. |
| 3 TOMA DE DECISIONES | -¿Qué hago?; -El tercer lugar; -Por qué elegimos esto y no lo otro; -La brújula interna; -Yo soy yo y mis circunstancias; -Una buena decisión y un balance; -Ejercicio de cierre |
| 4 PENSAMIENTO CRÍTICO | -Muestras de inteligencia; -Cuestionar; - Leer para pensar: esa es una cuestión;- Pensamiento y felicidad; -Tienes razón; -Del pensamiento a la acciones; -Ejercicio de cierre |
| 5 PENSAMIENTO CREATIVO | -Más común de lo que parece; -Algunas claves del pensamiento creativo; -Pasos del proceso creativo; -Actitudes y ambientes que animan o desaniman la creatividad; -Relación con otras habilidades; -Ejercicio de cierre |
| 6 EMPATÍA | -Desconectar; -Tender puentes; -Tumbar puentes; -Sintonizarse; -Beneficios; -Características; -Relación con las otras habilidades; -Ejercicio de cierre |
| 7 MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS | -Herencia evolutiva emocional; -Dos mentes en una; -Sentir; -Mensajería sentimental;- Contagios; -Usa tu cerebro completo; -Ejercicio de cierre |
| 8 MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS | -La carrera del tiempo; -Pasos de cebra; -El buen estrés; -Manejo del estrés; -Ejercicio de cierre |
| 9 COMUNICACIÓN ASERTIVA | -A la carta; -Comunicación pasiva; -Comunicación agresiva; -Comunicación asertiva; -Zapping; -Ejercicio de cierre |
| 10 RELACIONES INTERPERSONALES | -Con o sin compañía; -Mis vínculos; -Dependencia – autonomía; -Iniciarlas; -Sostenerlas; -Terminarlas; -Todas en juego; -Ejercicio de cierre |
| 11 MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS | -¿Tú qué harías?; -¿Qué son los problemas y los conflictos?; -Caminos para afrontarlos; -El camino de la oportunidad; -Ni mucho ni poco; -Lo social y las demás habilidades; -Ejercicio de cierre |
| 12 EPÍLOGO | -Síntesis del recorrido; -Conocer el destino de sus protagonistas |



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España

T +34 944 425 784 F +34 944 417 512

<http://www.edex.es/> edex@edex.es





TransCURSO...
Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

Objetivos de aprendizaje:

Las personas participantes conocerán las diez Habilidades para la Vida (HpV), sus rasgos principales y sus características grupales. De igual forma se entrenarán en su uso en situaciones de la vida personal y colectiva y, reconocerán que estas destrezas son motor de cambio personal y colectivo hacia una vida de mejor calidad.

Tareas y evaluaciones

Cada unidad encomendará una tarea que cada quien publica como resultado de un ejercicio práctico ligado a la vida cotidiana de las personas participantes, por ser éste el escenario por excelencia para el entrenamiento de las Habilidades para la vida.

El tiempo de las tareas está incluido en las 5 horas semanales señaladas. En este curso las personas pueden organizar su dedicación como quieran porque no se trabaja en tiempo real (excepto una hora durante 3 sábados en los que tenemos video – conferencias en vivo, con invitados especiales, de las 16:00 a las 17:00):

Sábado, 4 de febrero: Video- encuentro de bienvenida

Sábado, 25 de febrero: video conferencia sobre creatividad en la vida cotidiana

Sábado, 22 de abril: conversatorio de cierre sobre la relación de las HpV con la felicidad individual y colectiva.

[El equipo docente](#) a cargo de las tutorías, leerá las tareas, más no las evaluará numéricamente. En algunos casos se comentarán y en otros se promoverán intercambios entre las personas participantes a través de foros o chats. [Visite nuestro facebook](#)

Requisitos:

- Tener familiaridad con Internet.
- Disponer de cinco horas semanales.
- Disponer de ordenador durante las cinco horas semanales de estudio.
- Tener acceso a internet de banda ancha.



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España
T +34 944 425 784 F +34 944 417 512
<http://www.edex.es/> edex@edex.es





TransCURSO...
Un espacio para formarnos en Habilidades para la Vida

<http://escuela.habilidadesparalavida.net>

- Publicar semanalmente el aprendizaje obtenido tras la realización de un ejercicio práctico que se propone realizar a modo de tarea.
- Pagar el valor de la matrícula.

Matrícula:

El importe de la matrícula es de doscientos sesenta dólares americanos (260 USD)

Puede automatricularse, **únicamente**, entre el 9 y el 30 de enero de 2017, así:

- Regístrese en [nuestra escuela](#).
- Tras recibir un mensaje de confirmación de los datos registrados, utilizando su nombre de usuarios y contraseña, ingrese a <http://escuela.habilidadesparalavida.net>
- Haga clic en "TransCurso- XII Edición".
- En la parte inferior encontrará un enlace para realizar el pago, vía paypal (con tarjeta de crédito).
- Una vez realizado el pago, se completará la automatrícula.
- El curso iniciará el lunes 30 de enero de 2017.
- Las plazas son limitadas. Si tiene dudas, escriba a comunicacion@edex.es

Promotora:

La promotora de este *TransCURSO* es la fundación EDEX, organización no lucrativa que inicia sus labores en 1973, en Bilbao, España. Con la mirada puesta en el bienestar de niñas, niños y jóvenes, crea programas con énfasis en el desarrollo psicosocial y la educación en valores, y los implementa en colaboración con gobiernos y organizaciones de la sociedad civil. Desde que la Organización Mundial de la Salud formulara en 1993 la iniciativa Habilidades para la Vida, EDEX ha liderado su estudio y promoción.

Certificación:

EDEX y la [Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona](#) certifican esta formación.

Enlaces relacionado:

<http://www.edex.es/matriculas-abiertas-para-la-x-edicion-del-transcurso-educacion-virtual-y-emocionante-para-la-vida-2/>



Indautxu 9 bajo - 48011 Bilbao, España
T +34 944 425 784 F +34 944 417 512
<http://www.edex.es/> edex@edex.es

