

¿QUIEN SOY YO? ¿QUE QUIERO?



Te has cuestionado y comenzaste a contestar los dos grandes interrogantes, que son la base y punto de partida para elaborar tu camino hacia el futuro que quieres y mereces tener. **¿QUIÉN SOY?** y **¿QUÉ QUIERO?**

Has comprendido que el poder está en ti, en tú YO, que eres la fuente y receptáculo de todas las respuestas, has entendido que para alcanzar cualquier meta por más ambiciosa que puedas creer que es, es posible y realizable si tan sólo lo quieres, crees que lo mereces y lo más importante, tienes la absoluta certeza de que tienes las capacidades para alcanzarlo?

LA CORPORACION UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR, UNICUCES, con su Slogan:

¡Porque aquí tus metas tienen sentido!

Enfoca todos los esfuerzos en guiar a los estudiantes, donde los sueños fueron el punto de partida y ahora dentro de la Institución, ayudamos a convertirlo en un Proyecto de Vida, concretable y materializable.

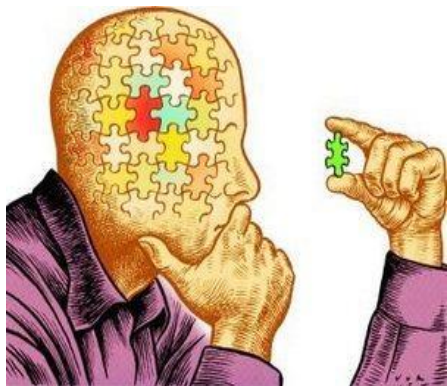
¿Cómo utilizo las herramientas que tengo en mis manos?

Ya tienes las herramientas y materiales para realizar tus sueños, ya tienes en claro quién eres, qué recursos tienes en tus manos y más importante aún, hacia dónde quieres dirigir tu mirada y tus pasos.

¿Puedes imaginar una tarea, un proyecto más enorme que la construcción de tu propia felicidad y prosperidad? ¿Puedes dimensionar una tarea más importante que la construcción de tu VIDA. ¿Cómo hacerlo?, ¿Dónde comenzar?, ¿Con quién contar?

Al escogernos han dado respuesta a las anteriores preguntas, agradeciendo la confianza depositada en la Institución, con la seguridad que pueden contar con nosotros, desde el comienzo hasta el final, convirtiéndose en parte de la Comunidad UNICUCES en su proceso de formación Integral, objetivo primordial del Programa de BIENESTAR INSTITUCIONAL.

EL AUTOCONOCIMIENTO



Fuente: <http://imedogla.blogspot.com/2016/01/el-autoconocimiento.html>

Es el proceso reflexivo (y su resultado) por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características.

Difícilmente podríamos mejorar nuestro rendimiento si no fuéramos bien conscientes de lo que nos falta, y aun de lo que nos sobra. Pero no se trata sólo de conocer nuestras fortalezas y debilidades, también se trata de reconocer y gestionar bien nuestras emociones, y de cultivar la seguridad o confianza en nosotros mismos.

No puede haber, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.



Fuente: https://i.ytimg.com/vi/xnjm4_xkSDY/maxresdefault.jpg

TODO ESTA EN LA CONDICIÓN DE LA MENTE

Si piensas que estás derrotado, lo estás.

Si piensas que no tienes agallas, no las tienes.

Si te gustaría ganar pero piensas que no puedes,
es casi seguro que no ganarás.

Si piensas que perderás, ya perdiste.

Porque allá en el mundo encuentras que el éxito
comienza con el deseo de la persona.

Todo está en el estado de la mente.

Muchas carreras se pierden
antes de que algún paso sea dado

Y muchos cobardes fallan
antes de que sus obras hayan comenzado.

Piensa en grande y tus obras crecerán.

Piensa en pequeño y te quedaras atrás.

Piensa en que puedes y podrás.

Todo está en la condición de la mente.

Si piensas que eres muy superior, lo eres.

Tienes que pensar alto para triunfar.

Tienes que estar seguro de ti mismo antes
que puedas ganar un premio.

Las batallas no siempre son
para el hombre más fuerte o rápido,
sino tarde o temprano, el hombre que gana
es la persona que piensa que SI puede.

Anónimo

**INSCRIPCIONES ABIERTAS EN
BIENESTAR:
CONVOCATORIA TALLERES SÁBADOS
Y VIERNES EN HORARIOS
INDEPENDIENTES.**

PSICOLOGÍA

Programación TALLERES VIVENCIALES 2018-2



TALLERES	TEMÁTICAS
Comunicación asertiva y efectiva	Canales de comunicación humanos, la cibernética y tipos de comunicación
Expresión oral	Hablar en público, exponer y estrategias para dirigirse a un grupo
Conocimiento de uno mismo: mis características	Exploración e introyección: niñez e infancia, ¿ en que soy bueno?
Afrontamiento de la ansiedad y el estrés	Técnicas de autocontrol, herramientas prácticas para estrés laboral y académico
La Resiliencia	Estrategias para afrontar la adversidad, enfrentar los problemas y manejar la presión
Habilidades sociales	Saludo, compartir, pedir el favor, felicitar y corregir
Toma de decisiones en las relaciones interpersonales	El carácter y la personalidad
Proyecto de vida	Objetivos de vida, metas y construcción de ideales a corto y largo plazo
Pautas y prácticas de crianza	Estrategias y herramientas prácticas para la crianza de los hijos
Prevención en consumo de SPA	Conocimiento de las SPA, estrategias de afrontamiento y herramientas prácticas para uso del ocio
Técnicas de aprendizaje y estudio	Comprensión lectora, tipos de aprendizaje: visual, kinestésico o auditivo
Autoestima y autonomía	La serotonina, el cuidado de uno mismo, el desapego afectivo
Competencias sociales y ciudadanas	Presentación personal, ¿ cómo asistir a la Universidad, reunión o entrevista? Modales y formalidad

INSCRIPCIONES ABIERTAS EN BIENESTAR INSTITUCIONAL

SÁBADOS - SALÓN 323 Sede 3 Horario 3pm a 4 pm

DE LUNES A VIERNES: HORARIO INDEPENDIENTE SALÓN 1- 42

Psicología UNICUCES - Juan David Arias