

I IDENTIFICACION DE LA ASIGNATURA

NOMBRE : **TALLER DE DESARROLLO PERSONAL**
CODIGO : 25038
NIVEL : 09
T-E-L : 400
CARRERA : INGENIERIA FISICA
CARACTER : OBLIGATORIO
(Obligatoria, electiva)

II.- OBJETIVOS GENERALES.

Conocer las nociones básicas de cada uno de los elementos que fundamentan el concepto "persona"

III.- CONTENIDOS.

Relacionar la conducta que se tiene de sí mismo con la que se tiene del entorno que nos rodea.

Determinar las condiciones relevantes para un desarrollo personal y mejoramiento de la auto estima

I UNIDAD – CONCEPTO HOLISTICO DE PERSONA

¿Qué es ser persona?:

- Desarrollo biológico
- Desarrollo psicológico
- Desarrollo social
- Desarrollo filosófico

2 UNIDAD – PERSONA Y CULTURA

Principios Fundamentales:

- Educación
- Valores
- Comunicación
- Motivaciones (A. Maslow – E. Fromm)
- Frustraciones – Mecanismos de defensa

¿Quién soy yo? :

- Auto estima
- Máscaras
- Mis temores – Trabajo para el cambio
- Reafirmar mis creencias positivas. Fe en mí.
- Uso de mi propio Depto. – La imaginación.

3.- EL GRUPO Y YO

- Definición de grupo
- Tipos de grupo
- Mundo impersonal
- Organizacional
- Relaciones Interpersonales
- Trabajo y calidad de vida

4.- STRESS

- Aprender a respirar
- Relajación
- Movilidad cinética
- Fonación

IV .- EVALUACION Y EXIGENCIAS.

Cada actividad realizada en el, por los alumnos será evaluada las que tendrán una misma ponderación, que sumada obtendrán el promedio final del curso

V .- BIBLIOGRAFIA.

Petrasci y Asociados Ltda. “Desarrollo Personal”

Palladino Connie, Ph. D. « Cómo Desarrollar la Autoestima ».