

MÓDULO 5

GESTIÓN CREATIVA DE LA VIDA



Resultados del aprendizaje

- Las participantes obtendrán los conocimientos necesarios para evaluar y comprender cómo están equilibradas actualmente las áreas de su vida y para ayudar a lograr un equilibrio entre la vida laboral y personal.
- Las participantes sabrán cómo utilizar técnicas de gestión del tiempo y fijación de objetivos para una gestión más eficaz de la vida.

Duración total

- 2 horas de actividades grupales presenciales o en línea
- 1 hora de autoaprendizaje
- 3 horas de actividades para hacer en casa

Instrucciones para el personal formador

El personal formador y las participantes utilizan el material proporcionado para las actividades de grupo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.