

Un curso de la UJI analiza las técnicas del bienestar - El Mundo Castellón al Día - 11/07/2018

Un curso de la UJI analiza las técnicas del bienestar

E. M. CASTELLÓN

El Menador espai cultural acoge desde hoy y hasta el viernes 13 de julio de 2018 el curso de verano de la Universitat Jaume I titulado #FelicitatEnAcció.

Este tiene como objetivo conocer las estrategias que pueden facilitar la toma de conciencia de qué aspectos inciden en el bienestar psicológico y la generación de experiencias positivas, tanto en el ámbito laboral como en la vida en general.

El curso está coordinado por Marisa Salanova, del Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología; Mercedes Ventura, del Departamento de Educación, y Jesús Pelluch, de la Asociación Positivat UJI; el curso se enmarca en la investigación realizada desde la disciplina científica de la psicología positiva.

En concreto, el curso se nutre de la investigación llevada a cabo por investigadores nacionales e internacionales de gran relevancia, entre ellos el equipo WANT Prevención Psicosocial de la Universitat Jaume I.

El programa del curso #FelicitatEnAcció incluye numerosos talleres prácticos para poner la felicidad en acción sobre la identificación y el desarrollo de fortalezas personales como la gratitud y el optimismo, gestionar la felicidad en el trabajo, mejorar el propio bienestar psicológico, practicar el mindfulness por la serenidad y conocer herramientas de *coaching* para vivir y convivir mejor.