

Curso


EQUILIBRIO DE VIDA Y ALTO DESEMPEÑO PROFESIONAL


Departamento Psicología, Facultad de Ciencias Sociales


Duración Media 3 - 6 semanas

Nivel Introdutorio


Intensidad horaria ≤ 4 h/sem


 Fechas:
21 de abril al 21 de mayo de 2020


 Duración:
20 horas - 10 sesiones - 5 semanas

 Modalidad:
Presencial

 Inscripciones abiertas

 Inversión:
\$ 1.244.000 hasta el 01 de abril de 2020
\$ 1.368.400 hasta el 17 de abril de 2020

 Lugar:
Universidad de los Andes - Sede Centro

 Horario:
Martes y jueves de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Equilibrio de vida y alto desempeño profesional

Profesionalmente nos vemos constantemente retados por las empresas, jefes y compañeros a dar todo el tiempo lo mejor, rendir al máximo nivel, obligándonos a estar en una constante búsqueda de la excelencia. En ocasiones a consecuencia de esto descuidamos la “máquina” que nos permite dar el 100% en nuestras actividades cotidianas. Empezamos aplazando citas médicas, horas de sueño, comidas y cuando menos lo esperamos aplazamos las vacaciones y momentos de ocio, actividades que nos brindan energía necesaria para poder tener un alto desempeño.

Este curso, con un enfoque teórico práctico, busca darle una perspectiva de lo que significa ser un atleta corporativo, resaltando la importancia de enfocarnos en nosotros como individuos. Un atleta corporativo es aquella persona que al igual que un deportista, tiene que dominar una actividad específica, pero sobre todo dominar habilidades secundarias como flexibilidad, fuerza y resistencia en deporte, o comunicación asertiva, toma de decisiones y manejo del tiempo en una organización. Se abordará al atleta corporativo desde cuatro aspectos esenciales para alcanzar un alto desempeño: físicos, cognitivos, emocionales y espirituales.

Dirigido a

Profesionales y estudiantes de distintas profesiones con interés en alcanzar un alto desempeño de sus

labores diarias, buscando lograr una mejor versión de sí mismos ya sea para su vida personal o laboral.

Objetivos

Objetivo General:

Entender lo que significa ser un atleta corporativo y tener herramientas para aumentar el desempeño a nivel profesional y en otras áreas de la vida.

Objetivos Específicos:

- Reflexionar sobre el estilo de vida que lleva actualmente y como este impacta su desempeño.
- Comprender la importancia del descanso y la recuperación en la vida profesional.
- Comprender y reflexionar sobre aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales que impactan su desempeño.

Metodología

Este curso se realiza con una metodología teórico-práctica, donde se discutirán aspectos que influyen en el desempeño profesional en la vida cotidiana; y se realizarán actividades prácticas enfocadas a comprender y desarrollar habilidades para incrementar el desempeño y reflexionar sobre los conceptos trabajados.

Contenido

- Definición de un atleta corporativo:
 - ¿Qué es el desempeño? ¿Qué aspectos del desempeño son fundamentales?
 - Comprendiendo mi desempeño y áreas de mi vida.
- Desempeño y energía (gasto y recuperación):
 - El cuerpo y su influencia en el desempeño.
 - Salud, sueño y rutinas diarias.
- Pensamientos, cognición y mente:
 - Rol de los pensamientos en la vida diaria.
 - Aspectos mentales que influyen en el desempeño.
 - Auto-diálogo.
- Emociones en el desempeño:
 - Reconocimiento de emociones.
 - Herramientas para control emocional.
- Espiritualidad y desempeño:
 - Valores y fortalezas.

Profesores



Diana Alejandra Herrera Velásquez

Psicóloga con opción en Gestión y Educación de la Universidad de los Andes. Magíster en Psicología del Desempeño de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido). Coordinadora de Evaluación y Psicometría en la Universidad de los Andes. Cuenta con entrenamiento en psicología positiva, habilidades de Inteligencia directiva con PNL y manejo y prevención de lesiones. Interés en el desempeño humano en distintos ámbitos (laboral, académico y deportivo), motivación en los seres humanos y bienestar. Experiencia en deporte individuales y colectivos en evaluación y desarrollo de habilidades psicológicas y desarrollo personal.

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar el profesor presentado en este documento.

Certificado

Se otorgará certificado de participación por asistencia a mínimo el 85% de las sesiones programadas.

Modalidad de pago

Formas de Pago

- Pago con tarjeta Débito y crédito en la oficina de Educación Continua.
- Pago electrónico (1)
- Pago efectivo o cheque (2)
- Carta de compromiso de la empresa (3)

Mayor información sobre nuestros descuentos [aquí](#)

Notas:

(1) Si va a realizar transacciones en línea con su tarjeta débito o crédito con franquicia Visa, Mastercard o American Express (no recibimos Diners Club, CMR, Codensa, ni Éxito sin franquicia), puede ingresar a través de este enlace o de los banners inscribese o pago electrónico de la página web <http://educacioncontinua.uniandes.edu.co>. Por favor seleccione el curso y siga las instrucciones del sistema. En caso que la tarifa con la que va a cancelar el curso no se encuentre habilitada, por favor

comuníquese al 332 43 63.

(2) Para realizar pagos en efectivo o cheque es necesario expedir un documento con el cual puede dirigirse a cualquier sucursal del Banco de Bogotá a realizar la transacción. Comuníquese al 332 43 63 para la expedición.

(3) Carta de la entidad en la que solicita su inscripción y se compromete a realizar el pago correspondiente a favor de la Universidad garantizando su participación. Por favor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones La carta debe enviarse en papelería oficial de la entidad con el Número de Identificación Tributaria (NIT), la dirección, correo electrónico, número telefónico. Es importante tener en cuenta que la carta debe estar firmada (firma autógrafa, no digital) por la persona facultada para autorizar el pago. Para evitar conflicto de intereses, la persona que participará en el curso no debe firmar la carta de compromiso sino la persona facultada para autorizar el pago. La Universidad confirmará con la entidad la inscripción de sus funcionarios y expedirá la factura de pago. La no asistencia de las personas inscritas, no exime a la entidad de la responsabilidad del pago. Indicar las condiciones de tiempos de pago que maneja la entidad. Adjuntar RUT y Cámara de Comercio actualizado de la entidad. Carta de la entidad en la que solicita su inscripción y se compromete a realizar el pago correspondiente a favor de la Universidad garantizando su participación.

Condiciones

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar sus profesores o cancelar el programa. En este caso el participante podrá optar por la devolución de su dinero o reinvertirlo en otro curso de Educación Continua que se ofrezca en ese momento, asumiendo la diferencia si la hubiere.

La apertura y desarrollo del programa estará sujeto al número de inscritos. El Departamento/Facultad (Unidad académica que ofrece el curso) de la Universidad de los Andes se reserva el derecho de admisión dependiendo del perfil académico de los aspirantes.

Más información

Dirección de Educación Continua

Cra 1° No. 19 - 27 | Edificio Aulas, Oficina AU 110

Website: educacioncontinua.uniandes.edu.co

E-mail: educacion.continua@uniandes.edu.co

Tel: +(57 1) 3324363

+(57) 312 4104951

01 8000 123 021

Inscripciones

Tel Directo: (57-1) 332 4541

Tels.: (57-1) 339 4949 / 99, Ext. 2674

E-mail: inscripcioneseduconti@uniandes.edu.co