La felicidad como eje transversal de la vida

JUSTIFICACIÓN

Este curso, por medio de sus contenidos, ayudará a los participantes a tener una visión transversal y profunda de los aspectos que proporcionan la felicidad, así como una herramienta de análisis, para que los asistentes puedan utilizarla de forma individual.



OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es, sin duda, ayudar a las personas a mejorar su nivel de felicidad y bienestar emocional. Este objetivo último, se conseguirá por medio de otros objetivos parciales, como son:

- Conocer las diferentes técnicas que se han utilizado para "enganchar" a los trabajadores al puesto de trabajo.
- Aprender las conclusiones de los últimos estudios realizados sobre los que se fundamente la felicidad de las personas.
- Aplicar la técnica del cubo de la felicidad,para mejorar nuestra satisfacción personal en los diferentes ámbitos (personal, social,laboral y conyugal).
- Entender, valorar y mejorar el aprovechamiento del tiempo, para la mejora de la conciliación laboral-familiar.
- Aprender en qué se fundamenta la gestión de contactos y su vinculación con la persecución de metas.

CONTENIDOS

- La Conciliación
- Gestion y administración del tiempo y energía
- Técnicas para mejorar la gestión del tiempo
- Redes de contactos

60 horas / 4 semanas	**Nivel de profundidad: Intermedio***	**Modalidad:** *e-learning*	**Ampliar información:** web: www.ingenierosformacion.com e-mail: secretaria@ingenierosformacion.com Tlf: 985 73 28 91

* Partiendo de la base de que los cursos están dirigidos a un perfil mínimo de Ingeniero

Modalidad

Modalidad e-learning.

El curso se impartirá integralmente vía Internet en la Plataforma de Formación (https://www.ingenierosformacion.com).

Carga lectiva

60 horas

Duración

4 semanas

Fechas

Apertura matrícula	Cierre matrícula	Comienzo curso	Fin de curso
20 de Octubre de 2022	16 de Noviembre de 2022	14 de Noviembre de 2022	11 de Diciembre de 2022

Precio

Reseña del cálculo de precios

Precio base: 240€.

A este precio base se le podrán aplicar los siguientes descuentos y/o el incremento por Formación Bonificada (ver más abajo en el apartado "Formación Bonificada"):

Descuentos exclusivos para **Colegiados**

Descuento	Descripción
Colegiados y Precolegiados: descuento de 120€	Este descuento del 50% se aplica a todos los Colegiados y precolegiados en cualquiera de los colegios pertenecientes a una entidad adherida y miembros de AERRAAITI, **siempre que contraten el curso a título individual**.
Programa de Becas para Colegiados: descuento de 180€	Todos aquellos Colegiados de Colegios de graduados en ingeniería rama industrial e ingenieros técnicos industriales **que estén adheridos a la plataforma** o miembros de AERRAAITI, podrán acogerse al mismo si cumplen las condiciones del programa de becas, teniendo **un 25% de descuento adicional** acumulado con el descuento para Colegiados, **totalizando un 75% de descuento**. Los cursos de Inglés y Alemán, "Mediación para Ingenieros" y "El Sistema Judicial en España" no entran dentro del Programa de Becas. Asimismo, las becas son incompatibles con las promociones especiales.
Acreditación DPC: descuento de 6€	Aquellos **colegiados que dispongan de la acreditación DPC en vigor** de cualquier nivel, se les aplicará un 5% adicional de descuento sobre el coste de la matrícula del curso. NOTA: Este descuento no es acumulable con el descuento del Programa de Becas.

Descuentos para empresas

Aquellas empresas que deseen beneficiarse de descuentos para los cursos de sus trabajadores podrán firmar **sin coste alguno** el convenio de colaboración con COGITI. Dicho convenio proporciona un **descuento de 60€ (25% sobre el precio base)** para alumnos de la empresa que no sean Colegiados, y **de 120€ (50% sobre el precio base) para los alumnos que sean Colegiados**.

Estos descuentos son exclusivos para empleados de empresas y no son compatibles con los descuentos descritos en los apartados anteriores.

Las empresas de la Asociación Tecniberia disfrutan de forma implícita de este convenio.

Formación Bonificada

Si se quisiera realizar el curso usando los créditos que todas las empresas disponen para formación y que gestiona la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (antigua Tripartita) a los precios resultantes de los apartados anteriores **se les aplicará un incremento de 60€ independientemente de la entidad a la que se le encomiende la gestión para la bonificación de cara a la Aplicación Informática de la FUNDAE**, por las exigencias técnicas y administrativas que exige la formación bonificada (Formación programada por las empresas) y la responsabilidad que tienen las empresas organizadoras e impartidoras, emanada de la ley 30/2015, por la que se regula el Sistema de Formación Profesional para el empleo en el ámbito laboral.

Mínimo de alumnos

Para que la acción formativa pueda llevarse a cabo se necesitará un número mínimo de **1** alumnos.

La matrícula se cerrará cuando se hayan alcanzado un número de **80** alumnos.

Nivel de profundidad

Nivel de profundidad 2

(Partiendo de la base de que todos los cursos están dirigidos a un perfil mínimo de Ingeniero, se valorará el curso que presenta con niveles de 1 a 3 de forma que el 1 significará que el curso es de carácter básico, 2 el curso es de carácter medio y 3 el curso es de carácter avanzado.)

Perfil de Destinatarios

No es necesario tener ninguna formación específica para acceder al curso, pero las acciones formativas que componen nuestra plataforma están orientadas a la formación continua de los Ingenieros Técnicos Industriales o Graduados en Ingeniería Rama Industrial o en general cualquier ingeniero por lo que es recomendable poseer cualquiera de estas titulaciones para completar con éxito el curso.

Actuales y futuros cargos altos e intermedios en empresas de servicios o industriales, así como profesionales por cuenta propia.

Justificación

Actualmente, muchos profesionales dedican muchas horas al trabajo, descuidando así otras áreas de la vida. Esta situación, si no se controla adecuadamente, podría producir efectos indeseados (desmotivación, insatisfacción o miedo a la pérdida de puesto de trabajo, problemas o roturas de pareja, alejamiento de amigos, problemas de salud como el estrés, ictus, etc.). Por todo lo anterior, es imprescindible tener unos conocimientos que nos ayuden a tomar las riendas de ciertos aspectos que tenemos y debemos cuidar, con el fin de prevenir los efectos negativos indicados.

Este curso, por medio de sus contenidos, ayudará a los participantes a tener una visión transversal y profunda de los aspectos que proporcionan la felicidad, así como una herramienta de análisis, para que los asistentes puedan utilizarla de forma individual.

Objetivos

El objetivo principal de este curso es, sin duda, ayudar a las personas a mejorar su nivel de felicidad y bienestar emocional. Este objetivo último, se conseguirá por medio de otros objetivos parciales, como son:

- Conocer las diferentes técnicas que se han utilizado para "enganchar" a los trabajadores al puesto de trabajo.
- Aprender las conclusiones de los últimos estudios realizados sobre los que se fundamente la felicidad de las personas.
- Aplicar la técnica del cubo de la felicidad,para mejorar nuestra satisfacción personal en los diferentes ámbitos (personal, social,laboral y conyugal).
- Entender, valorar y mejorar el aprovechamiento del tiempo, para la mejora de la conciliación laboral-familiar.
- Aprender en qué se fundamenta la gestión de contactos y su vinculación con la persecución de metas.

Docente

D. José Luis Rodríguez Espantoso

Profesional en el ámbito de la consultoría y formación en sistemas de gestión para alta dirección, así como en el ámbito de instalaciones de seguridad industrial.

Paralelamente, imparto clases en la UPC, y también en Colegios profesionales, asociaciones y empresas del sector industrial.

Articulista en el Diario del Vallés, el Progreso de Lugo, entre otros medios de comunicación.

Contenido

- La Conciliación

- Gestion y administración del tiempo y energía

- Técnicas para mejorar la gestión del tiempo

- Redes de contactos

Desarrollo

El curso se desarrollará en el campus virtual de la plataforma de formación e-learning. (https://www.ingenierosformacion.com/campus/)

El día de inicio del curso los alumnos que hayan formalizado la prematrícula en la plataforma (www.ingenierosformacion.com) y hayan hecho efectivo el pago de la misma (bien por pasarela de pago, con tarjeta, directamente en el momento de la matriculación o bien por transferencia o ingreso bancario en el número de cuenta que se indica en la misma), podrán acceder al curso por medio de la plataforma, con las claves que utilizaron para registrarse como usuarios. Desde su perfil en “Mis Matrículas” podrán ver el enlace de acceso al curso.

Al ser la formación e-learning, los alumnos seguirán los distintos temas que se proponen en el curso al ritmo que ellos puedan, y en las horas que mejor se adapten a su horario.

NO se exigirá a los alumnos que estén las horas lectivas propuestas para el curso, aunque el número de horas lectivas indicado en cada curso es el recomendable para alcanzar los objetivos del curso y la adquisición de los conocimientos previstos, cada alumno va siguiendo a su ritmo los contenidos, de igual forma NO se cortará el acceso a la plataforma a aquellos alumnos que superen las horas propuestas para el curso. Sí se tendrá en cuenta que el alumno haya visto todos los contenidos o al menos la gran mayoría (más del 75 %) de los mismos durante el periodo que dura el curso, así como realizado con éxito las tareas o ejercicios, trabajos que se le vayan proponiendo durante el curso.

El alumno, además de ir estudiando los contenidos de los distintos temas, podrá participar en el foro del curso dejando sus dudas o sugerencias o intercambiando opiniones técnicas con otros alumnos, así como respondiendo aquellas que hayan dejado otros compañeros. Asimismo podrá hacer las consultas que estime oportunas al tutor del curso para que se las responda a través de la herramienta de mensajería que posee la plataforma y preferentemente en el mismo foro. Recomendamos encarecidamente el uso del foro por parte de todos los alumnos.

Para la obtención del certificado de aprovechamiento del curso el alumno tendrá que superar los objetivos mínimos marcados por el docente (superación de cuestionarios de evaluación, casos prácticos, participación, etc…).

De igual forma, los alumnos, deberán realizar la encuesta de satisfacción que nos ayudará en la mejora de la calidad de las acciones formativas que proponemos en la plataforma de formación. La encuesta estará accesible en el apartado “Mis matrículas” en la plataforma, a partir de la finalización del curso.

Matrícula

Para ampliar información mandar mail a secretaria@ingenierosformacion.com o llamando por teléfono al número 985 73 28 91.

Formación Bonificada

La formación bonificada está dirigida a trabajadores de empresas que estén **contratados por cuenta ajena**, es decir, trabajadores de empresas que, en el momento del comienzo de la acción formativa, coticen a la Seguridad Social por el Régimen General.

Están **excluidos** los autónomos, los funcionarios y el personal laboral al servicio de las Administraciones públicas.

Para beneficiarse de la Formación bonificada la empresa tiene que encontrarse al corriente en el cumplimiento de sus obligaciones tributarias y de la Seguridad Social.

Para aclarar cualquier duda relacionada con nuestros cursos o sobre la bonificación de la FUNDAE, pueden dirigirse a la página web de la plataforma **FORMACIÓN BONIFICADA** donde podrán ver la información de una manera mas detallada, así como descargarse los documentos necesarios para la obtención de esta bonificación.

También pueden ponerse en contacto con nosotros, en el teléfono 985 73 28 91 o en la dirección de correo electrónico empresas@ingenierosformacion.com.