

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HÁBITOS Y PROCRASTINACIÓN (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2024.00.B.054.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y comprender qué es un hábito, cómo se forma y su impacto en el día a día.</li> <li>• Desarrollar la Habilidad de construir hábitos que sean útiles.</li> <li>• Tomar conciencia de los propios hábitos perjudiciales y cambiarlos.</li> <li>• Disminuir las conductas de procrastinación.</li> <li>• Desarrollar un plan de acción para generar y mantener hábitos útiles.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los hábitos como constructores de la identidad.</li> <li>2. Los hábitos y la flexibilidad Psicológica.</li> <li>3. Como construir hábitos útiles.</li> <li>4. Como romper hábitos perjudiciales.</li> <li>5. La Procrastinación.</li> <li>6. Llevando los hábitos al día a día.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	80
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de Inicio: 30 de septiembre. Fecha de Finalización: 28 de octubre. Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	30
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.