

ACTIVIDAD	HÁBITOS Y PROCRASTINACIÓN (INTERNET)
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2024.00.B.054.02 MÉRIDA
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y comprender qué es un hábito, cómo se forma y su impacto en el día a día. • Desarrollar la Habilidad de construir hábitos que sean útiles. • Tomar conciencia de los propios hábitos perjudiciales y cambiarlos. • Disminuir las conductas de procrastinación. • Desarrollar un plan de acción para generar y mantener hábitos útiles.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los hábitos como constructores de la identidad. 2. Los hábitos y la flexibilidad Psicológica. 3. Como construir hábitos útiles. 4. Como romper hábitos perjudiciales. 5. La Procrastinación. 6. Llevando los hábitos al día a día.
PLAZAS	80
DESTINATARIOS	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.
CALENDARIO Y LUGAR	<p>Calendario: Fecha de Inicio: 30 de octubre. Fecha de Finalización: 28 de noviembre.</p> <p>Lugar: MÉRIDA</p>
HORARIO	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
DURACIÓN/HORAS	30
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.