fundación
para el desarrollo
y la innovación

Hábitos y Conductas

Centro de Formación Ford España Polígono Industrial Almussafes, s/n 46440 Almussafes (Valencia) fdiformacion.com

Duración

7.75 horas

Objetivos

- Identificar Hábitos Perjudiciales: Ayudar a los empleados a identificar los hábitos y conductas que pueden estar afectando negativamente su salud mental.

- Reemplazar Hábitos Perjudiciales por Hábitos Saludables: Proporcionar estrategias para reemplazar los hábitos perjudiciales por hábitos más saludables y constructivos.

- Establecer Metas Realistas: Enseñar a los empleados a establecer metas realistas y alcanzables para mejorar su salud mental.

- Ayudar a los empleados a crear un plan de acción personalizado para implementar los hábitos y conductas aprendidas en su vida diaria.

- Fomentar la Autodisciplina: Promover la autodisciplina y la perseverancia para mantener los hábitos saludables a largo plazo.

- Celebrar los Logros: Animar a los empleados a celebrar sus logros y a reconocer el progreso que han realizado.

Contenido

1. Qué son los Hábitos

- Definición de hábito y cómo se forman en el cerebro.

- El ciclo del hábito: señal, rutina y recompensa.

- La diferencia entre hábitos saludables y hábitos perjudiciales.

2. Identificando Hábitos Perjudiciales

- Identificar los hábitos y conductas que pueden estar afectando negativamente la salud mental (por ejemplo, procrastinación, perfeccionismo, autocrítica, aislamiento social).

- Causas subyacentes de estos hábitos.

- Evaluar el impacto de estos hábitos en la vida diaria.

3. Estrategias para el Cambio de Hábitos

- Diario de hábitos para registrar los hábitos y conductas diarias.

- Identificar los desencadenantes de los hábitos perjudiciales.

- Establecer metas realistas y alcanzables para mejorar la salud mental.