

## PROGRAMA TALLER

### I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	<b>Encantado(a) de conocerme.</b>
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE).
Modalidad:	Virtual o presencial.
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional psicosocial CADE.
Destinatarios(as):	Estudiantes de todas las cohortes.

### II. DESCRIPCIÓN GENERAL:

El Desarrollo Personal, conocido también como “superación personal”, “crecimiento personal”, “cambio personal” o “desarrollo humano”, es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento (creencias), que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, y que dan como resultado un mejoramiento integral de su calidad de vida.

Este proceso incluye actividades que mejoran la conciencia y la identidad, impulsan el desarrollo de las habilidades personales y de los propios potenciales, contribuyen a construir capital humano y facilitan la empleabilidad, mejoran la calidad de vida, y contribuyen a la realización de sueños y aspiraciones. El desarrollo personal, es un área fundamental en el proceso de formación universitaria, ya que en la actualidad no es suficiente saber mucho o poseer conocimientos respecto de una materia en cuestión, los(as) estudiantes también necesitan desarrollar sus competencias y habilidades para insertarse de mejor forma en el mundo laboral y profesional.

### III. OBJETIVOS DEL TALLER:

- Identificar aspectos relevantes del proceso de desarrollo personal
- Reconocer fortalezas y debilidades personales y cómo a través de ello puedo incorporarlas como recursos personales.
- Identificar recursos personales e incorporarlos en la construcción de sí mismos.
- Reconocer aspectos generales de la motivación y cómo esta se encuentra relacionada con el proceso de autovaloración personal y autoestima.

- Identificar aspectos generales de la inteligencia emocional y su importancia en el establecimiento de relaciones sociales asertivas.

#### IV. CONTENIDOS:

- Introducción al desarrollo personal.
- Autoconocimiento.
- Motivación y autoestima/autovaloración personal.
- Recursos personales.
- Inteligencia emocional y relaciones asertivas.

#### V. EVALUACIÓN:

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.