



**Área de Formación :**  
**DESARROLLO HUMANO**

**Duración: 40 horas**  
**Modalidad: Presencial**

**Especialidad: Habilidades para el Trabajo**

**Requisitos de ingreso de Participante:**  
Cumplir con los Requisitos Generales

- Tener dieciocho (18) años cumplidos.
- Presentar cedula de identidad personal emitida por el Tribunal electoral de Panamá.
- Gozar de buena salud mental que no ponga en riesgo la integridad de los(as) otros(as) participantes. (o consumo de drogas o alcohol).

**Objetivos:**

- Desarrollar las competencias básicas que todas personas debe poner en práctica en su vida personal y profesional.
- Tomar decisiones sobre sí mismo y sus actividades asumiendo la responsabilidad De las consecuencias.
- Ampliar sus perspectivas y metas Personales.

**Contenido Del Curso:**

**UNIDAD Didácticas I: AUTOESTIMA:**

- Marco Teórico de la Autoestima
- Tipos de Autoestima

**UNIDAD Didácticas II: Aceptación de uno mismo**

- Autoconcepto
- Responsabilidad por uno mismo
- .Empatía

**UNIDAD Didáctica III : Plan de vida**

- Manejo de estrés
- Toma de Decisiones.

