

Programas de desarrollo personal.

Cada uno de estos cursos tiene una duración de 15 horas lectivas y ha sido diseñado por un equipo de expertos en Ciencias de la Comunicación, Ciencias de la Educación, Ciencias de la Conducta y Ciencias de la Salud

- Comunicación padres-hijos.
- La resolución de conflictos en la familia.
- Técnicas para afrontar el estrés.
- Técnicas de estudio.
- Cómo fomentar la lectura.
- Gestión del tiempo.
- Técnicas para resolver un examen tipo test.
- Técnicas para mejorar la autoestima y la autoeficacia.
- Gastronomía inteligente: aprender a cocinar de manera saludable.
- Aprender a comer de manera saludable: guía para padres y abuelos.
- Pantallas sanas: guía para el uso saludable de las nuevas tecnologías.
- Higiene postural: prevención de problemas de espalda.