

Nombre Curso	AUTOCUIDADO Y VIDA SALUDABLE: COMPETENCIAS PARA LA VIDA
Descripción del Curso	<p>Este curso permite al participante conocer la importancia del cuidado personal y de mantener una vida saludable. Identificará los factores protectores y de riesgo en la salud.</p> <p>Podrá reconocer aquellos factores que propician, motivan y fortalecen la vida active y la salud mental.</p>
Duración	16 horas
Fecha de inicio	Permanente
Área	Todos los colaboradores de las instituciones Santo Tomás
Modalidad	Auto instruction
Objetivo General	Al finalizar el participante será capaz de comprender en qué consiste un estilo de vida saludable, mediante el Aprendizaje de herramientas que potencien la adquisición de buenos hábitos.
Malla Curricular / Módulos	Programa Calidad de Vida / Competencias para la Vida
Dirigido a:	Todos los colaboradores de las Instituciones Santo Tomás