UAN

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

PORTAFOLIO de SERVICIOS

Coordinación Nacional de Desarrollo Integral

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

Nos complace brindarle una cálida bienvenida por parte de la Coordinación Nacional de Desarrollo Integral y compartir juntos esta nueva experiencia con el deseo que sea provechoso para todos.

En la Coordinación Nacional de Desarrollo Integral trabajamos con la ilusión y entrega para ofrecer un amplio portafolio que esta diseñado para ayudar a mejorar la formación integral, desarrollando estrategias, implementando actividades encaminadas al mejoramiento para potencializar la calidad de vida, el bienestar y las capacidades de la comunidad estudiantil, docente y administrativa de la Universidad Antonio Nariño - UAN

UAN UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Coordinación Nacional de **Desarrollo Integral**

Coordinación Nacional de Desarrollo Integral

¿Cómo crear una Hoja de Vida atractiva y exitosa?

- Técnicas para una entrevista laboral
- Grit y perseverancia: técnicas para potenciarlas
- Estrategias de regulación emocional
- Executive coaching
- Entrenamiento básico en primeros auxilios psicológicos
- Mindfulness
- Comunicación asertiva
- Habilidades comunicativas
- Enlaces diferentes áreas de la UAN
- Manejo efectivo del usuario
- Certificación liderazgo positivo
- Jóvenes líderes UAN
- Trabajo en equipo
- Inteligencia emocional
- Solución de problemas
- Entrenamiento en manejo de estrés
- Resiliencia
- Sustancias psicoactivas - spa: prevención drogodependencia
- Salud mental: prevención de ansiedad y depresión
- Programa de Profundización de la Autoestima
- Programa de Fortalecimiento de la Autoestima

MANEJO EFECTIVO
DEL USUARIO

Objetivo:

Reconocer las habilidades necesarias para crear un servicio al cliente basado en la excelencia, respondiendo a los niveles de calidad y a los valores de la organización.

COMUNICACIÓN
ASERTIVA

Objetivo:

Encontrar las herramientas necesarias para lograr una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás.

ENTRENAMIENTO en MANEJO DE ESTRÉS

Objetivo:

Conocer las herramientas para evaluar cómo reaccionar frente a situaciones de estrés contrarrestando las maneras poco saludables de responder con técnicas más útiles.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Objetivo:

Descubrir las pautas para entender qué es la inteligencia emocional, cómo categorizarla y la manera de experimentarla.

TRABAJO en EQUIPO

Objetivo:

Definir estrategias para lograr un fin en común al momento de realizar tareas o trabajos en conjunto.

CERTIFICACIÓN
LIDERAZGO POSITIVO

Objetivo:

Promover el florecimiento del ser humano a través de las fortalezas, las virtudes de las personas y de las organizaciones por medio de estrategias que establezcan un desarrollo consciente, planeado y dirigido al crecimiento personal, buscando mejorar la comunicación interpersonal, así como las relaciones entre el personal, especialmente, las relaciones entre grupos.

EXECUTIVE COACHING

Objetivo:

Lograr un proceso imperativo que conlleve a la evaluación, la capacitación y la promoción de personas que muestran el mayor potencial para ser líderes y que permitan avanzar a la organización.

HABILIDADES COMUNICATIVAS

Objetivo:

Aprender a comunicarse de manera efectiva, con un entrenamiento riguroso para que resulte eficaz el intercambio de información.

GRIT Y PERSEVERANCIA

Objetivo:

Establecer cómo la perseverancia y la pasión por lo que hacemos son la clave para alcanzar el éxito personal.

TÉCNICAS para una ENTREVISTA LABORAL

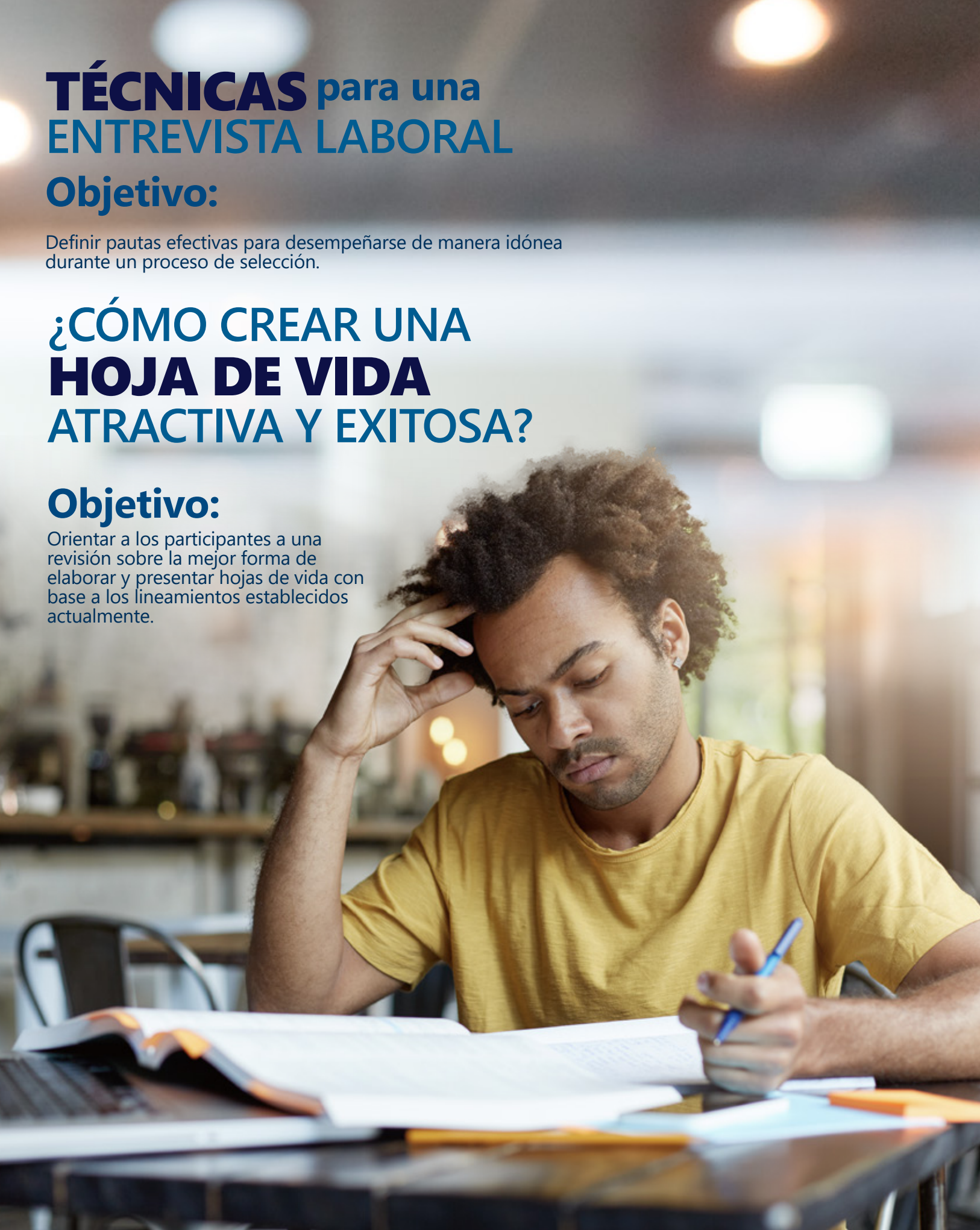
Objetivo:

Definir pautas efectivas para desempeñarse de manera idónea durante un proceso de selección.

¿CÓMO CREAR UNA **HOJA DE VIDA** ATRACTIVA Y EXITOSA?

Objetivo:

Orientar a los participantes a una revisión sobre la mejor forma de elaborar y presentar hojas de vida con base a los lineamientos establecidos actualmente.



SOLUCIÓN de PROBLEMAS

Objetivo:

Desarrollar habilidades prácticas para aprender a sacar el mayor provecho de diferentes situaciones, para fortalecer ideas y opiniones que, como resultado, pueden generar un equipo de trabajo más innovador y eficaz aumentando su probabilidad de conseguir objetivos a corto, mediano y largo plazo.

SALUD MENTAL:
PREVENCIÓN de ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Objetivo:

Explorar las pautas para contrarrestar los factores de riesgo y reforzar los factores protectores, con el fin de modificar procesos y vivir plenamente.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:
PREVENCIÓN DROGODEPENDENCIA

Objetivo:

Explicar pautas para mejorar el entorno social, las relaciones laborales y familiares, previniendo el consumo de sustancias psicoactivas.

MINDFULNESS

Objetivo:

Identificar herramientas para lograr un estado de conciencia libre de juicios sobre las sensaciones, sentimientos o pensamientos. Prestando atención a lo que acontece en nuestro interior en cada momento.

RESILIENCIA

Objetivo:

Establecer pautas para mantener flexibilidad y balance a medida que confronte circunstancias difíciles, superando y afrontando las situaciones de riesgo y traumas de manera adaptativa.

ESTRATEGIAS de REGULACIÓN EMOCIONAL:

Objetivo:

Explicar con base a la teoría de Gross herramientas puntuales para regular las emociones positivas y negativas.

ENTRENAMIENTO BÁSICO en PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS:

Objetivo:

Definir la importancia de los PAP y las características iniciales de estos.

JÓVENES LÍDERES:

Objetivo:

Promover en la comunidad UAN el liderazgo a través de un entrenamiento teórico y práctico que mejore la calidad de vida del sujeto internamente y externamente con sus pares.

PROGRAMA de FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA:

Objetivo:

Evaluar la autoestima, comprender los componentes básicos y aprender a trabajar en ella para una mejora significativa en la salud mental y física del individuo.

PROGRAMA de PROFUNDIZACIÓN DE LA AUTOESTIMA:

Objetivo:

Generar conciencia sobre la autoestima en las diferentes áreas de la vida del sujeto por medio de estrategias y herramientas basadas en autores.

UAN
UNIVERSIDAD
ANTONIO NARIÑO

CONTÁCTENOS

ccoordinador.desarrollo.integral@uan.edu.co
asistente.desarrollo.integral@uan.edu.co
profesional.desarrollo.integral@uan.edu.co
profesional.desarrollo.integral2@uan.edu.co

+(57 601) 3152 980 Extensión: 1181
310 2699 849

@UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO PERFIL OFICIAL
@UNIANTONIONARINO
@UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO OFICIAL
@UANTONIONARINO
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO