

Nota de prensa - Comunicación UNED Cantabria

Santander, lunes 11 de diciembre de 2017

Presencial y a través de Internet, en directo y en diferido

UNED Cantabria propone un curso para optimizar nuestro tiempo

En 2018 sabremos cómo gestionar de forma eficaz tiempo y vida

La PNL es una metodología que analiza nuestros patrones de comportamiento y lenguaje. Tras este análisis, podemos mejorar nuestra comunicación, tanto interna (con nosotros mismos) como externa. A través de diferentes herramientas y ejercicios, nos enseña a "reprogramar" nuestro cerebro con hábitos más productivos y beneficiosos, algo que se llevará a cabo con el próximo curso "**Gestión eficaz de tiempo y de vida**", que nos ayudará a empezar 2018 con otra actitud.



El Centro Asociado a la **Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)** en Cantabria ofrece, para cerrar el año, este monográfico **del 18 al 22 de diciembre de 2017**, y en horario de 9:15 a 13:15 h., impartido por **Paloma Sanz**, Mind Coach certificado, Especialista en Life Coaching e Hipnoterapia Ericksoniana y Trainer de Pnl. Empezar a gestionar nuestra vida de forma más eficaz, organizar las tareas personales y profesionales, ser más consciente de cómo organizamos nuestro tiempo y vivir dirigiéndonos de hacia donde queremos, son los objetivos básicos del curso. Paloma ha colaborado con UNED Cantabria en otras ocasiones aportando, en cada actividad, formación vinculada a su especialidad profesional.

Además de la **asistencia presencial** al curso **también puede seguirse en directo a través de Internet, mediante streaming y también en diferido**, de forma que esta actividad permite al estudiante poder recibir la actividad desde su casa, sin necesidad de ir al centro asociado. De hecho, la mayoría de los cursos que se están realizando en el Centro Asociado lo están haciendo en la mencionada triple vía durante el primer cuatrimestre del curso 2017-2018.

Dirigido por **Luis Ángel Saúl**, Doctor en Psicología. Profesor del Departamento de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología, UNED, este curso de Extensión Universitaria consta de **1 crédito ECTS y 2 créditos de libre configuración**.
