**Bienvenida**

¡Bienvenido a tu curso Adaptación al cambio!

Estimado participante, te damos la más cordial bienvenida a este curso, en el que la percepción del grado de bienestar personal nos empuja a actuar en busca del cambio, para adaptarnos debemos considerar las condiciones actuales de vida: la economía, el ambiente, la sociedad y otros factores que influyen en nuestro desarrollo.

Transformarse cuesta, pero el resultado te permite disfrutar de la vida en forma genuina. La clave de este trabajo personal es perseverar, acabar con los miedos, darnos cuenta qué nos hace fuertes, seguros y felices; en el camino tendremos que valorar y reconocer que el compromiso de cambiar lleva consigo la responsabilidad de modificar creencias, actitudes y comportamientos que fortalecerán nuestra adaptación al cambio.

Esperamos que lo disfrutes y que sea muy enriquecedor para tu formación, tanto personal como profesional.

¡Qué tengas mucho éxito en esta aventura de aprendizaje y conocimiento!

Para acceder a tu curso da clic en el Botón azul del menú izquierdo llamado Mi curso.

Para el examen final y entrega de evidencia, usarás el Botón azul del menú izquierdo llamado Entrega de tareas.

**Agenda**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Actividad | Día | Ponderación |
| Familiarizarse con la plataforma | 1 | NA |
| Leer el apartado de Mi Curso y revisar el contenido | 2 | NA |
| Estudiar Tema 1: Transformarse es posible, ¿y necesario? | 1 y 2 | NA |
| Estudiar Tema 2: Resiliencia y autoconfianza para adaptarnos al cambio | 3 y 4 | NA |
| Estudiar Tema 3: Aceptar el cambio | 5 y 6 | NA |
| Estudiar Tema 4: Claves que facilitan la adaptación al cambio | 7 y 8 | NA |
| Estudiar Tema 5: De la adaptación al cambio a la transformación | 9 y 10 | NA |
| Entregar evidencia (opcional)  Botón Entrega de tareas | 10 | NA |
| Examen final (obligatorio)  Plataforma Blackboard | 10 | 100% |