

TALLER EVALUACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Objetivo: Ejercitar técnicas, estrategias y habilidades para controlar el estrés y así, ayudar a los participantes a tomar conciencia de los factores que lo generan y su reacción ante ellos, con el propósito de minimizar sus efectos en su vida personal y profesional.

TEMARIO

- Detección del estrés
- Manejo de incertidumbre
- Adaptación del cambio
- Desarrollo de resiliencia
- Administración y gestión eficaz del tiempo
- Mindfulness (herramienta de relajación)
- Cuidado de salud mental
- Estrategias para disfrutar tu trabajo

Expositora

**M.A.E. Raquel Báez
Montemayor**

Fundadora de Mi Psicología RB

Fechas: 27 de Octubre y 3 de noviembre 2023 **Horario:** 9:00 a 12:00 horas

Duración: 6 horas (Presencial) **Lugar:** Sala de Exámenes de Posgrado FACPYA

Precio: \$1,240.00 **Núm. Ref.:** 2216 **Pago:** Banca Afirme **No. de cuenta:** 108102039

Pregunte por nuestros descuentos individuales y por cantidad de personas

**PREINSCRIPCIÓN INDISPENSABLE
INSTITUCIÓN REGISTRADA COMO
CAPACITADORA ANTE EL ICPNL
(PROGRAMACIÓN SUJETA A CAMBIOS)**

Informes:

Tel. 818.329.4000 / Ext. 5575 y 5576

Email: elda.arandac@uanl.mx

bertha.carrillog@uanl.mx