

# 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](mailto:elda.arandac@uanl.mx)

[bertha.carrillog@uanl.mx](mailto:bertha.carrillog@uanl.mx)