



Curso de Resiliencia, Inteligencia Emocional y Manejo del Estrés

Objetivo

Adquirir herramientas cuya práctica permita una mejor comprensión de las emociones propias y de los demás y, desarrollar la capacidad individual para facilitar la adaptación a los cambios, construir resiliencia, manejar la presión y el estrés para lograr un estado emocional que resulte en una mejora del desempeño y de la productividad personal.

Contenido

1. Inteligencia Emocional para Impulsar la Productividad
 - Inteligencia emocional: clave del éxito.
 - Desarrollo de habilidades emocionales para mejorar el desempeño personal.
 - Desarrollo de habilidades emocionales para mejorar la interacción con otros.
 - Las emociones en el trabajo y en la productividad.
2. Manejo de Estrés y Presión Laboral
 - El estrés y la presión en el contexto laboral.
 - Técnicas para el manejo del estrés y la presión.
 - Mindfulness: entrenamiento para reducir el estrés.
 - Herramientas para trabajar inteligente vs. trabajo duro.
3. Resiliencia, Flexibilidad y Adaptación al Cambio.
 - Resiliencia: capacidad de sobreponernos a un estímulo adverso.
 - Estrategias para construir y mantener resiliencia.
 - Comprensión del proceso necesario para la adaptación al cambio.
 - Flexibilidad para adaptarse y trabajar en distintas y variadas situaciones.

Duración

36 horas.



Fecha y Horario

Inicio: 16 de agosto

12 sesiones de 6:15 a 8:45 pm, los lunes.



Inversión

\$ 14,900 más IVA.

Pago con transferencia electrónica o depósito bancario.

Tarjetas de crédito participantes con meses sin intereses.



Modalidad

En Vivo Online

Capacitación a distancia transmitida en vivo a través de una herramienta de videoconferencia. Permite interactuar en tiempo real con el consultor y los participantes, y acceso a los materiales que se utilizan en clase.

Los requisitos para ingresar a la sesión son:

- Computadora, teléfono o tableta con acceso a internet.
- Micrófono y Cámara web activos durante la sesión.

idesaa.edu.mx

Ciudad de México

Av. Ejército Nacional 843-B Piso 5. Col. Granada. Alcaldía Miguel Hidalgo.
CP 11520. Teléfono +52 55 8000-1907

Monterrey

Av. Venustiano Carranza 500-40 Norte. Centro. Monterrey, N.L.
CP 64000. Teléfono +52 81 8346-5600

