

**Imparte Yamil Guerrero Máster en Psicoterapia Gestalt.**

**20 horas divididas en 4 sesiones**

**Jueves 27 de junio**

**Miércoles 3 de julio**

**Jueves 11 de julio**

**Jueves 18 de julio**

**Todas las sesiones en un horario de 9:00 am a 2:00 pm**

**Objetivo del programa: Guiar a los participantes a que encuentren su propia motivación por medio de técnicas de manejo de estrés, que los impulse a ser seres más felices.**

**Dirigido a: Toda aquella persona que desee plantearse mejores metas y busque una motivación personal que le impulse a ser feliz.**

**Requerimientos: Una almohada o tapete y calcetines.**

**MÓDULO 1 Inteligencia Emocional**

**MÓDULO 2 Manejo de estrés**

**MÓDULO Mindfulness, técnicas para estar en atención plena**

**MÓDULO 4 Técnicas de meditación y manejo de emociones**



## **MÓDULO 1** Inteligencia Emocional

**Objetivo:** Los participantes conocerán los usos y beneficios que tiene la aplicación de la inteligencia emocional en la vida cotidiana, para que tomen mejores decisiones y establezcan relaciones sanas con la gente que les rodea.

### **Temas a Tratar:**

- a. Usos y beneficios de la inteligencia emocional
- b. Inteligencia vs emoción
- c. Cinco dimensiones básicas para el conocimiento de las emociones
  1. Autocontrol
  2. Auto-motivación
  3. Control de impulsos (manejo de emociones)
  4. Empatía
  5. Habilidades sociales puestas en práctica en la vida cotidiana

## **MÓDULO 2** Manejo de estrés

**Objetivo:** Ayudar a los participantes a controlar sus niveles de estrés permitiéndoles la cooperación y el trabajo en equipo para otorgar un mejor servicio.

### **Temas a Tratar:**

- ¿Qué me duele?, señales de estrés.
- Raíces del estrés
- Sintomatología y consecuencias físicas y psicológicas
- Consejos para reducir el estrés
- Cuidados y prevención
  - Ejercicios de auto-masaje y meditación
- Autoestima
- Diversidad en los equipos de trabajo
  - Las diferencias nos separan

**MÓDULO 3** Mindfulness, técnicas para estar en atención plena  
Objetivo del curso: Buscar que los participantes logren encontrar su propio equilibrio mediante las técnicas de mindfulness, con el objetivo de ser seres más plenos y felices.

## Temario:

- El aquí y ahora
- Aprender a respirar, caminar y sentir con atención plena
- Sacar lo mejor de cada uno
- Confianza personal
- Motivación personal
- Dónde encontrar la Felicidad
- Planteamiento de metas personales.
- Misión, Visión, Valores alineados a la empresa
- Compromisos

## MÓDULO 4 Técnicas de meditación y manejo de emociones

### Temario:

- Aprender a respirar
- Posturas de Meditación
- Meditaciones guiadas
- Técnica rápida de liberación emocional, EFT o Tapping
- Técnica de acupresión de tapas, TAT, Técnica para quitar el estrés y quitar los pensamientos intrusivos.



## Tarifas por participante:

**Socios Activos de COPARMEX: \$4000.00 (IVA Exento)**

**Pronto Pago: \$3600.00 (IVA Exento)**

**Grupos a partir de 3 asistentes: \$3200.00 (IVA Exento)**

**No Socios y Público en General: \$4500.00 (IVA Exento)**

**Pronto Pago: \$4050.00 (IVA Exento)**

**Grupos a partir de 3 asistentes: \$3600.00 (IVA Exento)**

## Informes y reservaciones:

**Miriam Vázquez [capacitacion@coparmexchihuahua.org](mailto:capacitacion@coparmexchihuahua.org)**

**WhatsApp 614-2476880**

