

TALLER PRESENCIAL

TALLER MANEJO DE ESTRÉS

Taller Manejo de estrés

Miércoles 28 de agosto de 9:00 am a 2:00 pm

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

Tarifa por curso por participante:

Socios

Normal: \$1500.00

Pronto pago: \$1350.00

No Socios y Público General

Normal \$2000.00

Pronto pago \$1800.00

Tarifas IVA Exento

Informes y Reservaciones:

Correo: capacitacion@coparmexchihuahua.org

Teléfono: 614-2476880 (con Miriam Vázquez)