

Taller Inteligencia Emocional

Fecha: miércoles 14 de agosto, de 9:00 am a 2:00 pm

Objetivo: Conocer los usos y beneficios de la inteligencia emocional para tomar mejores decisiones y establecer relaciones sanas.

Temas a Tratar:

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

Taller Manejo de Estrés

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

Objetivo: Controlar los niveles de estrés para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, mejorando el servicio.

Temas a Tratar:

1. ¿Qué me duele? Señales de estrés
2. Raíces del estrés
3. Sintomatología y consecuencias físicas y psicológicas
4. Consejos para reducir el estrés
5. Cuidados y prevención
 - Ejercicios de auto-masaje y meditación
6. Autoestima
7. Diversidad en los equipos de trabajo
 - Las diferencias nos separan

Taller Mindfulness: Técnicas para Estar en Atención Plena

Fecha: miércoles 11 de septiembre, de 9:00 am a 2:00 pm

Objetivo: Encontrar el equilibrio personal mediante técnicas de mindfulness para ser más plenos y felices.

Temas a Tratar:

1. El aquí y ahora
2. Aprender a respirar, caminar y sentir con atención plena
3. Sacar lo mejor de cada uno
4. Confianza personal
5. Motivación personal
6. Dónde encontrar la felicidad
7. Planteamiento de metas personales
8. Misión, visión y valores alineados a la empresa
9. Compromisos

Taller Técnicas de Meditación y Manejo de Emociones

Fecha: miércoles 25 de septiembre, de 9:00 am a 2:00 pm

Temas a Tratar:

1. Aprender a respirar
2. Posturas de meditación
3. Meditaciones guiadas
4. Técnica rápida de liberación emocional, EFT o Tapping
5. Técnica de acupresión de tapas, TAT, para quitar el estrés y pensamientos intrusivos

Programa Productividad Zen: Eleva el Rendimiento y Bienestar de Tu Equipo



Tarifas por participante

Tarifas por Taller Individual

Categoría	Normal	Pronto Pago
Socios	\$1500.00	\$1350.00
No Socios y Público General	\$2000.00	\$1800.00

Tarifa IVA Exento

Tarifas por Programa Completo (Incluye los 4 talleres)

Categoría	Pago Único
Socios	\$3600.00 IVA Exento
No Socios y Público General	\$4000.00 IVA Exento

****Nota:** Esta tarifa solo aplica haciendo un pago único antes del inicio del primer taller

Informes y Reservaciones

Contacto: Miriam Vázquez

Email: capacitacion@coparmexchiihuahua.org

Teléfono: (614)-247-6880