

Reingeniería Personal



Objetivo:

Al término de curso el participante será capaz de encontrar el equilibrio interno y externo para alcanzar la armonía e interactuar conscientemente en su entorno, siendo congruente, asertivo y proactivo.



Beneficios

Conocer y aplicar las diferentes técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad.

Gestionar de manera efectiva sus emociones.

Desarrollo de autocontrol.



Contenido

Inteligencia Emocional

Autoconocimiento

Manejo del estrés

Asertividad y proactividad

Actitud Mental Positiva



Duración

15 HRS.



Dirigido a

Público en general.



Instructor

L.C.C. Mónica Armida Pérez Salas