

PROGRAMA DE BIENESTAR

No hay nada más valioso que el bienestar; es el recurso indispensable para alcanzar nuestras metas, así como el factor de mayor influencia positiva en nuestro entorno.

Instructor: Raúl Valenzuela

Duración: 12 horas divididas en 4 sesiones de 3 horas

Fechas: Miércoles 11, 18 y 25 de marzo y 1 de abril

Horario: 9:00 am a 12:00 pm

1. Metas y Compromisos

Desarrolla metas claras de impacto en tu bienestar y en tu entorno. Obtén herramientas para marcar límites en las áreas requeridas y comprometerte con los temas alineados con el estilo de vida que desees.

Temas:

- Definición de bienestar.
- Áreas de vida y evaluación de áreas de vida.
- Cuatro pasos para alcanzar tus metas.
- Modelo SMART para la creación de metas.
- Compromisos adquiridos vs. compromisos impuestos.

2. Gestión Emocional

Invierte en el área indispensable para el bienestar. En este módulo obtendrás recursos para vivir tus emociones de manera sana.

Temas:

- Cuadrante del espectro emocional.
- Mapeo de emociones por frecuencia e intensidad.
- Gestión de emociones no placenteras.
- Gestión de emociones placenteras.
- Mejores prácticas en el manejo emocional.



3. Gestión Interpersonal

Somos seres ecológicos; nuestro entorno y la interacción que tenemos con él influyen directamente en nuestro bienestar.

Temas:

- Las tres áreas de influencia interpersonal.
- Mapeo de círculos de influencia.
- Generación de acuerdos.
- Comunicación asertiva y manejo del ruido.
- Mejores prácticas de relaciones interpersonales.

4. Propósito de Vida

Define y desarrolla tu fuente de motivación y energía más fuerte. Construye tu propósito y alinea tus esfuerzos de la manera que hace sentido para ti.

Temas:

- Características y beneficios del propósito de vida.
- Pilares motivacionales.
- Construcción del propósito de vida.
- Identificación de momentos de valor.

Inversión

Socios Activos **COPARMEX**: Precio regular: **\$4,000.00**

Grupos (**mínimo 3 asistentes**): **\$3,600.00**

No Socios y Público en General: Precio regular: **\$5,220.00**

Grupos (**mínimo 3 asistentes**): **\$4,640.00**

Tarifas por asistente

Informes y reservaciones:

Miriam Vázquez

capacitacion@coparmexchihuahua.org

(614)-2476880

