

CETYS UNIVERSIDAD | Educación Continua

CAMPUS MEXICALI

Taller: Manejo de Estrés

www.cetys.mx/educon

CAMPUS MEXICALI

Taller: Manejo de Estrés

Objetivo

Los participantes analizarán el fenómeno del estrés en sus vidas, las formas de manejo más usuales y los efectos que los estilos personales de manejar el estrés tienen en su situación de vida presente.

Dirigido a

Público en general.

Contenido

- **Manejo del estrés**

    1. Definición de Estrés
    2. Causas del Estrés Laboral
    3. La importancia de las relaciones interpersonales de calidad
    4. Técnicas para reducir el estrés laboral
    5. Comunicación Asertiva
    6. Administración del tiempo y cómo decir que ¨No¨ elementos indispensables

Requisitos de Ingreso

No hay requisitos de ingreso, cualquier persona interesada en formar parte de este taller puede hacerlo.

- La fecha de inicio está sujeta a cambios sin previo aviso.
- La apertura e inicio del programa está sujeta a reunir el grupo mínimo de 12 participantes.

Requisitos de Acreditación

Haber cumplido con el 100% de asistencia.

Detalles del Programa

Fecha de Inicio: 05 de diciembre de 2026
Fecha de Fin: 16 de enero de 2027
Horario: Sábado de 9am a 12pm
Duración: 12 horas
Inversión: $4,909 MXN

Promociones*

Inscripción Anticipada: 10% de descuento
Egresado: 10% de descuento
Grupo de 2 a 4 personas:** 10% de descuento

***** no acumulables
****** grupos pertenecientes a la misma empresa

Formas de Pago

Depósito Bancario:
Realizarlo en BBVA Bancomer a nombre de Instituto Educativo del Noroeste A.C. en la cuenta 0443028674

Transferencia Bancaria:
BBVA Bancomer
012020004430286743

CAMPUS MEXICALI

Taller: Manejo de Estrés

Mayores Informes

Promotor: Lic. Hamlet Arauz

Tel: (686) 567 37 65

Email: hamlet.arauz@cetys.mx

CETYS UNIVERSIDAD | Educación Continua