



IMECAF®

[www.imecaf.com](http://www.imecaf.com)

# CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

---

DESARROLLO HUMANO



**INVERSIÓN**  
\$5,350.00 + IVA

**DURACIÓN**  
15 HRS.

**MODALIDAD**  
Presencial/En Vivo/Video



# CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

---

## DESARROLLO HUMANO

### OBJETIVO

El objetivo de este curso de Manejo del Estrés es que el participante conozca el significado del estrés a fondo, sus alcances en la vida general del individuo, y sepa cómo afecta en diferentes áreas, (laboral, familiar, social, relaciones interpersonales), para poder desarrollarse adecuadamente. Analizará a fondo que es el estrés, como identificarlo individualmente y con base a este conocimiento, adquirirá herramientas específicas para reducirlo y /o eliminarlo.

### DIRIGIDO A

Este curso va dirigido a toda aquella persona susceptible de sufrir estrés, ya sea por su trabajo, sus relaciones interpersonales, o por alguna otra razón, y como consecuencia de ello perciba que su salud, rendimiento, desarrollo y/o la relación con su familia, amistades o compañeros de empleo, se ve afectada de alguna manera.

### FECHAS

**Del 29 de Junio del 2024 al 06 de Julio del 2024**, Sábado de 8 a 15 hrs.

**Del 05 de Agosto del 2024 al 08 de Agosto del 2024**, Lunes a jueves de 18 a 22 hrs.

**Del 07 de Septiembre del 2024 al 14 de Septiembre del 2024**, Sábado de 8 a 15 hrs.

**Del 14 de Octubre del 2024 al 17 de Octubre del 2024**, Lunes a jueves de 18 a 22 hrs.

**Del 16 de Noviembre del 2024 al 23 de Noviembre del 2024**, Sábado de 8 a 15 hrs.

**Del 16 de Diciembre del 2024 al 19 de Diciembre del 2024**, Lunes a jueves de 18 a 22 hrs.

### TEMARIO

# CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

---



DESARROLLO HUMANO

- I. **¿QUE ES EL ESTRÉS?**
- II. **FUNCIONALIDAD DEL ESTRÉS**
- III. **EFFECTOS DEL ESTRÉS (áreas comprometidas en general)**
- IV. **ESTRÉS LABORAL (Burn out y Fatiga Crónica)**
- V. **CONSCIENCIA DE MI ESTRÉS**
- VI. **INVENTARIO DEL NIVEL DE ESTRÉS (identificar tu nivel de estrés)**
- VII. **EFFECTOS PERSONALES DEL ESTRÉS (¿Cuál es mi fuente real de tensión?)**
- VIII. **TÉCNICAS ORGANIZACIONALES PARA REDUCIR EL ESTRÉS**
- IX. **TÉCNICAS DE RELAJACION Y TÉCNICAS CORPORALES**
- X. **TÉCNICAS COGNITIVAS CONDUCTUALES PARA MANEJO DE ESTRÉS**

# CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

---



DESARROLLO HUMANO

## POLÍTICAS DE PAGO

- Precios en **Pesos Mexicanos** - Excepto casos que se indique en otra moneda de manera expresa
- **LIQUIDACIÓN TOTAL** - Aplica previa al inicio del evento
- **DESCUENTO POR PRONTO PAGO** - Aplica liquidando el total de la inversión hasta 5 días hábiles previos al evento
- **POLÍTICAS DE PRECIOS Y DESCUENTOS** - Sujetas a términos y condiciones de IMECAF
- **FINANCIAMIENTO** - NO aplica

## MÉTODOS DE PAGO

### TARJETA DE CRÉDITO / DÉBITO

- VISA y MASTER CARD - No requiere presentación física
- AMERICAN EXPRESS - Si no es por PayPal, requiere presentación física

### MESES SIN INTERESES

- 3, 6, 9 Y 12 MSI - Tarjetas Banamex
- PayPal (Según las opciones disponibles en la plataforma)

### TRANSFERENCIA INTERBANCARIA

- BANAMEX - Clabe 002180414600184021

### DEPÓSITO BANCARIO

- BANAMEX - Cuenta 18402
- Sucursal 4146

### TRANSFERENCIA O DEPÓSITO REQUIERE REFERENCIA

- Colocar cualquiera de los siguientes datos como referencia:
- Nombre, razón social, RFC o número de factura

### BENEFICIARIO

- IMECAF México, SC



Arquímedes 130  
Dpcho. 205  
Col. Polanco,  
CDMX 11570

TEL. 55 1085 1515  
800 236 0800  
info@imecaf.com

[www.imecaf.com](http://www.imecaf.com)



# CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

DESARROLLO HUMANO

## POLÍTICAS DE CONFIRMACIÓN Y CANCELACIÓN

### PENALIZACIONES

**NO APLICA** - Notificando hasta 6 días hábiles previos al evento

- **20%** - Notificando con menos de 6 días hábiles previos al evento - Se podrá elegir otro Curso pagando la diferencia. En caso de reincidencia, aplica penalización del **100%**
- **100%** - NO SHOW (No Asistencia) o notificando con menos de 72 hrs. hábiles previas al evento
- **CANCELACIONES CON TARJETA DE CRÉDITO / DÉBITO** - Se les descontarán las comisiones efectuadas por el banco emisor (incluyendo la opción de meses sin intereses, en su caso)

## CONFIRMACIÓN OFICIAL

IMECAF notificará **5 días hábiles previos** al evento vía e-mail y/o teléfono del contacto proporcionado por la empresa contratante y ésta deberá confirmar por el mismo medio su asistencia.

Se sugiere realizar la gestión de **viáticos**, en su caso, una vez recibida | IMECAF no se hace responsable por gastos incurridos en este rubro.

IMECAF se reserva la posibilidad de cambios sin previo aviso por causas ajenas a su voluntad - Cursos sujetos a **QUÓRUM MÍNIMO**

© IMECAF México S.C. Todos los derechos reservados

