IMECAF®

www.imecaf.com

CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

DESARROLLO HUMANO

INVERSIÓN
$5,900.00 + IVA

DURACIÓN
15 HRS.

MODALIDAD
Presencial/En Vivo/Video

Tel. 55 1085 1515 / 800 236 0800 | info@imecaf.com

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 de Manejo del Estrés** 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.

BENEFICIOS

Los beneficios del **Curso de Manejo del Estrés** son:

- Reconocerás con mayor rapidez los signos tempranos del estrés y su impacto específico en tu vida diaria.
- Podrás identificar con claridad tu nivel individual de estrés y sus causas específicas.
- Aprenderás a reconocer los efectos que el estrés tiene sobre tu salud, rendimiento y relaciones.
- Accederás a herramientas prácticas y técnicas efectivas para reducir o eliminar el estrés.
- Conocerás estrategias organizacionales, cognitivas, corporales y de relajación para enfrentar situaciones estresantes.
- Mejorarás tu bienestar general y capacidad para desarrollarte adecuadamente en distintos ámbitos de tu vida.
- Este curso incluye **certificado oficial DC-3** a solicitud del participante, válido ante la STPS.

CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

DESARROLLO HUMANO

FECHAS

Del 14 de Diciembre del 2026 al 17 de Diciembre del 2026, Lunes a jueves de 17 a 21 hrs.

Del 16 de Enero del 2027 al 23 de Enero del 2027, Sábado de 8 a 15 hrs.

Del 20 de Febrero del 2027 al 27 de Febrero del 2027, Sábado de 8 a 15 hrs.

Del 29 de Marzo del 2027 al 01 de Abril del 2027, Lunes a jueves de 17 a 21 hrs.

Del 04 de Mayo del 2027 al 13 de Mayo del 2027, Martes y jueves de 17 a 21 hrs.

TEMARIO

I. **¿QUE ES EL ESTRÉS?**

II. **FUNCIONALIDAD DEL ESTRÉS**

III. **EFECTOS 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. **EFECTOS PERSONALES DEL ESTRÉS (¿Cuál es mi fuente real de tensión?)**

CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

DESARROLLO HUMANO

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
• **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

IMECAF®

Arquímedes 130
Dpcho. 205
Col. Polanco,
CDMX 11570

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

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