



IMECAF®

www.imecaf.com

CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS

DESARROLLO HUMANO



INVERSIÓN
\$1,100.00 + IVA

DURACIÓN
25 HRS.

MODALIDAD
En Linea

CURSO DE MANEJO DEL ESTRÉS



DESARROLLO HUMANO

OBJETIVO

- Conocer lo que es el estrés y para qué sirve.
- Diferenciar los tipos de estrés.
- Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor.
- Introducirse en la gestión del estrés.
- Conocer la influencia del exceso de estrés en la salud.
- Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés.
- Conocer cómo funciona la ansiedad. Dar soluciones para evitar la ansiedad.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al equipo.
- Dar soluciones al estrés en el trabajo.
- Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés.
- Saber cómo motivarse y ser optimista.
- Conocer el Mindfulness.
- Saber cómo estar presente
- Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés.

TEMARIO

I. ¿Qué es el estrés?

- ¿Para qué sirve el estrés?
- La gestión del estrés

II. Estrés y salud

- ¿Cómo influye el estrés en la salud?
- La ansiedad
- Aprender a priorizar
- Aceptar

III. El estrés laboral



- ¿Cómo influye el estrés en la productividad?
- El estrés y el trabajo en equipo
- Gestión del estrés laboral

IV. Reducción y prevención del estrés

- Hábitos de vida
- La importancia de la actitud mental positiva
- Evitar la procrastinación
- Mindfulness
- “Aquí y ahora” otra forma de ver la vida

V. Herramientas

- Tips para priorizar
- Tengo o elijo
- Dejar de compararnos
- Agradecimiento
- Observar los pensamientos desde fuera.
- Buscar actividades personalizadas que nos relajen.

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



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

