



## GESTIÓN DEL TIEMPO Y MANEJO DEL ESTRÉS

### Objetivo:

Los participantes obtendrán las herramientas necesarias para administrar el tiempo de forma efectiva priorizando lo importante, así como un manejo efectivo del estrés para mejorar sus relaciones interpersonales y productividad.

### Temario

#### 1. Gestión del tiempo y planeación

- Importancia del tiempo y la productividad
- Tiempo productivo vs Tiempo desperdiciado
- Desperdiciadores del tiempo
- Planeación estratégica y operativa
- Objetivos SMART
- Metodología GROW
- Importancia del tiempo y la productividad

#### 2. Tecnología de la administración del tiempo

- Matriz de la administración del tiempo
- Urgente vs Importante
- Como llevar una agenda
- Roles y responsabilidades
- Delegación y seguimiento

#### 3. Manejo del estrés

- Estrés productivo vs Estrés negativo
- Inteligencia emocional y el manejo del estrés
- Evaluación de los niveles de estrés
- Técnicas para el manejo efectivo del estrés
- Técnicas de relajación mental y muscular
- Asertividad y compromiso

**Martes 25 al jueves 27 de junio de 10:00 a 13:00 hrs.**

**Duración: 9 horas**

**Modalidad online en vivo (ZOOM)**

**Constancia con valor curricular**



## Inversión:

<b>Curso 9 horas</b>	<b>\$3,000.00</b>
<b>IVA (16%)</b>	<b>\$480.00</b>
<b>TOTAL</b>	<b>\$3,480.00</b>

(Tres mil cuatrocientos ochenta pesos 00/100 M.N.)

10% de descuento si se inscriben tres a más personas.

## La propuesta de trabajo incluye:

- Curso-Taller en vivo vía zoom
- Material para el participante en digital
- Constancia valor curricular

## Metodología:

- Taller teórico – práctico en plataforma digital
- Ejercicios y dinámicas en digital
- Videos alusivos al tema
- Análisis de casos y ejercicios prácticos

## Beneficios

- Desarrollo de actitudes positivas en el trabajo
- Poder priorizar lo importante en el trabajo
- Tener bajo control los niveles de estrés
- Aplicar técnicas efectivas para el manejo del estrés
- Metodología pedagógica aprobada y de aplicación inmediata
- Atención y asesoría personalizada online durante 30 días
- Instructor con amplia experiencia guiará la sesión y resolverá las dudas al momento

¿Llámanos y agendemos una cita vía ZOOM de 20 minutos para precisar sus objetivos u otro tema de su interés?

¿Estamos a sus órdenes puede solicitar propuesta económica, descuentos etc.?

**¡Les esperamos, aprovecha el tiempo y capacítate!**

Atentamente,  
Edy Cruz Ávila  
Directora Comercial  
edy.cruz@grupo-ricser.com.mx  
+5255 57916528 +525522116290  
WhatsApp +525547010559



## **José Antonio González Flores**

**Comunicador • Capacitador • Conferencista y Life & Business Coach**

**Licenciado en Psicología, Facultad de psicología UNAM**

- Master en Programación Neurolingüística.

**Diplomados:**

- Administración Estratégica de Recursos Humanos por el ITESM
- Coaching de vida y negocios
- Terapia de pareja y Familiar

**Adicciones por la UAM, Conadic y “Fundación ama la vida”**

Socio fundador de la Sociedad Mexicana de Psicología y Desarrollo Humano.

**Conductor y Coach del programa “Vivir Intensamente”**

en Radio Centro 1030 am y en la plataforma digital de Hombre Nuevo 2016 a la fecha.

**Conductor del programa televisivo “Vivir Intensamente” en Net-channel.tv 2015-2016.**

**Coach y Conferencista en temas de:** Liderazgo, Neuroventas, Servicio al cliente, Inteligencia emocional, Comunicación Asertiva, Desarrollo Humano, PNL y Negociación.

**Se ha desempeñado a nivel ejecutivo gerencial en Recursos Humanos en las organizaciones:**

Banca Serfin, Afore Previnter, y Grupo Financiero Inbursa.

**Coach y Capacitador para Service Quality Institute de 2015 a la fecha**

**Consultor e Instructor en Desarrollo Humano y Adicciones de Oceánica de 2001 a la fecha**

**Ha impartido cursos y conferencias en empresas como:** Telcel, Grupo Financiero Inbursa, Telmex, Laboratorios Roche, Laboratorios MSD, Metlife, Grupo Modelo, Bancomer, Grupo México, Televisa, TV Azteca, Dupont, Privalia, STPS, INEGI, Sedesol, Secretaria de Salud, SEMARNAT.

**En organizaciones de Centro y Sudamérica y Caribe con grupo comunic@ y Abbacus: Pepsi, Cargill, HSBC, Farinter, Taca, Grupo Q, Hilton Princess, Crown Plaza Sn Pedro Sula Hn., Banpaís, Luz UNE entre otras.**