



SINERGIA IBI



CURSO TÉCNICAS DE MANEJO Y CONTROL DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: UNA VIDA SERENITY

DIRIGIDO A TODA AQUELLA PERSONA INTERESADA EN ADQUIRIR ESTE CONOCIMIENTO

FECHA DEL CURSO:

UNIDADES	UN FIN DE SEMANA	HORARIO
1	SÁBADO Y DOMINGO	09:00 am a 4:00 pm
SECUENCIA	ACTIVIDADES	
Inicio	Presentación del ponente Presentación de cada participante Presentación del tema	
Desarrollo durante los días de trabajo	Clase sobre el tema en plenaria, utilizando distintos métodos didácticos como exposición, lluvia de ideas, debate según la dinámica del grupo para un mejor aprendizaje significativo. La clase se basa en el trabajo teórico – práctico – vivencial	
Cierre	Solución de dudas Evaluación cualitativa con los comentarios de cada participante	

DURACIÓN	MODALIDAD	INVERSIÓN	PROMOCIÓN
13 horas de estudio en aula.	En fin de semana.	\$2,000.00	\$1,800.00
Impartidas en 1 unidad	Horario de sábado y domingo de 09 am a 04 pm.	Precios sujetos a cambios sin previo aviso	Válido al:

¿CÓMO REALIZAR LOS PAGOS CORRESPONDIENTE AL CURSO?

1. Efectivo.

Directamente en las instalaciones.

2. Tarjeta VISA ó MasterCard.

Directamente en las instalaciones.

3. Depósito bancario:

Presentar la ficha de depósito/transferencia el día de la actividad correspondiente

DEPÓSITOS EN SCOTIABANK

Cuenta: 0170 5567 920
CLABE: 0442 2501 7055 6792 07
A nombre de: María Magdalena Aguilar Ruvalcaba

Pagos en OXXO:

Scotiabank
5579 2091 1267 9904





SINERGIA IBI



¿Qué aprenderé en este curso?

Es un curso donde aprenderás estrategias Psicológicas y métodos orientales para eliminarla depresión, el estrés y la ansiedad. La depresión, el estrés y la ansiedad son los titanes que están acabando con la vida de millones de personas alrededor del mundo.

Te quiero acompañar por un extraordinario recorrido para que aprendas a manejarlos de una manera extraordinaria y recuperes el control de tu vida. Con estrategias orientales y occidentales te entregaré las mejores técnicas para que puedas manejar las situaciones de crisis.

Aun así, existen factores que lo debilitan como el estrés, la ansiedad y la depresión.

¿Sabes cómo manejar los episodios de depresión?

¿Sabes cómo controlar la ansiedad?

¿Sabes cómo usar el estrés a tu favor?

Como profesional de la salud física y mental, quiero acompañarte en un maravilloso viaje y aprendas cómo hacer frente a la crisis psicológica que está degenerando la situación actual.

Sesión	Tema	Contenido
1.	Técnicas de control y manejo del estrés, depresión y ansiedad: Una vida serenity	<ol style="list-style-type: none">1. Agentes de Cambio Serenity2. Arquitectura del Potencia Humano para una vida Serenity3. Neurociencia de la Serenidad4. Simpleness para una vida Serenity<ol style="list-style-type: none">a. PerdonArteb. ExperimentArtec. OrganizArte5. Técnicas de Hipnosis Ericksoniana6. Técnica tanatológica7. Mindfulness y respiración consciente<ol style="list-style-type: none">a. La atención plena y la respiración conscienteb. Respiración de fuegoc. Respiración de polaridadd. Respiración 4x48. Programación Neurolingüística PNL9. Yoga<ol style="list-style-type: none">a. Pranayamab. Asanasc. Dhyana10. Medicina Taoísta11. El lenguaje de la luz



Cualquier persona puede actualizarse y capacitarse con seminarios, talleres, cursos o diplomados, mediante nuestros programas que permiten la inscripción a personas con o sin formación académica. Actualmente para lograr una mejor preparación, es necesario que amplíes o refuerces tus conocimientos según el área de trabajo donde te desarrolles, pues al estar mejor preparado puedes acceder a mejores oportunidades. El presente diplomado forma parte del programa de educación continua, que es el proceso permanente de aprendizaje no formal, con el objeto de propiciar la actualización de los conocimientos e incrementar la trayectoria profesional y personal.

AL TÉRMINO DEL CURSO SE ENTREGARÁ CONSTANCIA EMITIDA POR SINERGIA IBI

La apertura de Cursos está sujeta al número de alumnos inscritos.

Se considera alumno inscrito cuando se haya cubierto el pago total o parcial correspondiente al costo de inversión del curso.

Antes de inscribirse, por favor tome en cuenta que el hecho de realizar su pago, implica haber aceptado nuestras políticas, por lo que le sugerimos revisarlas cuidadosamente:

1. Debido a que el cupo para nuestros eventos es limitado, mientras no reporte su depósito total o parcial VÍA TELEFÓNICA o CORREO ELECTRÓNICO y reciba la de confirmación, su lugar no estará reservado.
2. Es indispensable entregar el original de la ficha de depósito o impresión de la transferencia bancaria al inicio del evento, ya que éstos comprobantes, junto con su confirmación, fungen como boleto de entrada.
3. Por razones logísticas y administrativas, así como aludiendo al sentido de compromiso, responsabilidad y seriedad con la que el alumno debe involucrarse con nosotros, una vez realizado un pago, por ninguna circunstancia ajena a nosotros se hacen devoluciones, reembolsos, cambios de fecha ni transferencias.
4. La institución podrá no admitir o expulsar sin hacer reembolso alguno, a quienes, por indisciplina o negligencia, entorpezcan el trabajo de los demás alumnos o instructores, o los procesos administrativos y logísticos de nuestros eventos.
5. Por respeto al conferencista e integridad del participante, queda totalmente prohibido cualquier tipo de grabación durante el evento.
6. El alumno deberá tener un comportamiento de respeto hacia sus compañeros y hacia los instructores durante su estancia en el evento.
7. Los participantes del evento, deberán cuidar el mobiliario en todo momento. En caso de algún desperfecto el responsable deberá cubrir la reparación del mismo.
8. Los participantes no podrán invitar a ninguna persona ajena al plantel a observar o participar en el evento.
9. Queda prohibida la realización de actos concretos que tiendan a debilitar los principios básicos de la institución y las actividades de índole política que persigan un interés personalista.
10. Evitar la hostilidad por razones de ideología o personales.
11. Queda estrictamente prohibido vender o promover productos u otras actividades ajenas a la institución.