

Estimado alumno de la Ibero, Te enviamos esta información para que tú o alguno de tus amigos/compañeros puedan asistir al Taller creado para:

## ALUMNOS "FORÁNEOS"



Este taller tiene la finalidad de desarrollar habilidades especialmente dirigido a los alumnos que vienen a estudiar a esta universidad y que no son originarios de la capital o sus alrededores.

### OBJETIVO:

Fortalecer las habilidades sociales a través de técnicas y herramientas que puedan poner en práctica de forma inmediata para mejorar en el desempeño académico y en las relaciones interpersonales.  
6 sesiones de 1 hora con 45 minutos.

### TEMA POR SESIÓN:

- Introducción al curso "Primeras Estrategias"
- Mi estado emocional actual. Desarrollando asertividad
- Conócete a ti mismo
- Creatividad y felicidad
- Mindfulness y flexibilidad psicológica
- Misión de vida

### FECHAS Y HORARIOS:

Los días martes de 13:00 a 14:45 horas.  
Fecha de inicio:  
Marzo 14, 21, 28 y Abril 4, 18  
Sesión final Abril 25

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

Dulce Martínez  
Dulce.martinez@ibero.mx  
Tel. 59.50.4000 Ext. 4262  
LLAMA o ACUDE al edificio J, segundo nivel en la Coordinación de Atención Estudiantil Universitaria (junto al departamento de pedagogía)  
Horarios de oficina: de 9:00 am a 4:30 pm.