

IBERO

Ciudad de México • Tijuana ®

**Técnico Superior
Universitario**

TALLER DE HABILIDADES PARA LA VIDA

TEMA POR SESIÓN

1. Conociendo mis fortalezas. (Introducción al taller)
2. Mi estado emocional actual. Desarrollando Asertividad
3. Conócete a ti mismo
4. Creatividad y Felicidad
5. Mindfulness y flexibilidad psicológica
6. Misión de vida

6 sesiones de 1 hora con 45 minutos

FECHAS Y HORARIOS:

Los días **LUNES** de 17:00 a 18:45 horas.

*Marzo 6, 13 y 27

*Abril 3, 17 y 24

INSCRIPCIONES:

Envía un correo, llama a:
Dulce Martínez

dulce.martinez@ibero.mx

Tel. 59504000 Ext. 4262

O acude al Edificio J, 2do piso.