

TALLER EN FORTALEZA MENTAL
APLICADA AL ALTO DESEMPEÑO
HÍBRIDO
(58 horas)

Objetivo:

- Obtén las herramientas prácticas y de introspección para solucionar y sobreponerte a problemas laborales y de la vida diaria, permitiéndote actuar con coherencia interna y resiliencia en distintos ámbitos de tu vida.

Dirigido a:

- Todo público que desee “romper su parálisis”, lograr la mejor versión de sí mismos, cumplir metas y objetivos disfrutando el proceso, mejorando sus relaciones personales y lograr ser más productivos en su vida laboral.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital UVM** con **validez curricular y tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.
 - **Constancia DC-3** por la STPS.
 - **Insignia digital** de tu programa para compartir en tus redes sociales.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 65 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Autoconocimiento estratégico:
Identificar emociones, pensamientos
y patrones personales para sustentar
la transformación.



Gestión de la resiliencia: Tener la
capacidad para transformar las crisis
en aprendizajes significativos y
proactivos.



Implementación de hábitos: Diseñar y
dar seguimiento diario de conductas
positivas y rutinas orientadas al logro
de objetivos.



Administración del enfoque:
Gestionar eficientemente el tiempo,
los recursos individuales y la toma
de decisiones bajo presión.



Liberación emocional: Usar el perdón
como una herramienta práctica de
crecimiento y de construcción de
relaciones sanas.



MÓDULOS

01 Introducción

1. Conferencia motivacional
2. Introducción al taller

02 La caída

1. Reconocimiento de la crisis: comprender y validar la ruptura
2. El dolor como punto de partida para la transformación

03 La aceptación

1. Aceptación radical: el primer paso para el cambio real
2. De resistir a transformar: canalizando la energía interna

04 El reencuentro

1. Liberación emocional: soltando el dolor acumulado
2. Reconectar contigo: creando espacio para sanar

05 La responsabilidad

1. Responsabilidad personal: protagonista de tu transformación
2. Construcción de una nueva identidad consciente

06 El perdón

1. El poder del perdón para redefinir tu identidad
2. Elegir desde valores: sanar relaciones y contigo mismo

07 El propósito

1. Descubrir un propósito que trascienda el sufrimiento
2. Sentido de vida: dirección y significado personal

08 La visión

1. Diseño de tu futuro: crear una visión clara y alcanzable
2. Hábitos que materializan tu nueva realidad

09 El compromiso

1. Compromiso interno: fortalecer tu centro personal
2. Coherencia y conexión con lo que te trasciende

10 La disciplina

1. Disciplina consciente: cultivar constancia y enfoque
2. Resiliencia sostenida: sostener el cambio en el tiempo

11 La conexión

1. Sanar en comunidad: el valor de la conexión auténtica
2. Servicio y vínculos: expandir la transformación personal

12 La integración

1. Integrar el cambio: convertir la transformación en estilo de vida
2. Cierre de ciclos y apertura a nuevos procesos de crecimiento

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Asistencia mínima del 80%. Debes aprovechar las clases en vivo para poder acreditar el módulo.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 10 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx