



## CURSO

### Planeación de vida y trabajo

<b>Reseña del programa</b>	Realiza una eficaz planeación de vida y diseña estrategias que eleve la calidad personal y profesional. Mediante una toma de conciencia sobre la importancia de proyectar de forma responsable un plan de vida y laboral, se permite al individuo involucrarse y comprometerse en una profunda revisión de su situación actual.
<b>Expositor</b>	Dr. José Hernández Reyes
<b>Currículum del expositor</b>	Licenciado en Psicología, Maestría y Doctorado por la Universidad Iberoamericana. Ha ocupado cargos a nivel ejecutivo en diferentes Organizaciones siendo también Asesor Externo, dentro del área Administrativa y de Factor Humano, en sectores como el Autotransporte, el Comercio y el ámbito de la Ingeniería y la Construcción, así como el sector Salud y Educativo. Cuenta con especialidad en Recursos Humanos y Coaching, Universidad de Barcelona, España. Es autor de varios artículos especializados y ha intervenido en investigaciones relacionadas con su área.
<b>Perfil de ingreso</b>	Profesionales interesados en adquirir mayores conocimientos sobre como planear de una manera más satisfactoria su trabajo y su vida en general.
<b>Objetivos</b>	Tomar conciencia de lo importante que es planear responsable y significativamente su vida y trabajo, para de esta manera involucrarse en el compromiso que implica revisar su situación actual con el fin de diseñar estrategias que le lleven a elevar su calidad de vida tanto profesional como personalmente.
<b>Contenido temático</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ¿Dónde nos encontramos ahora?</li> <li>· Autoubicación, potencialidades y limitaciones.</li> <li>· Conocimiento de la propia personalidad, necesidades y valores.</li> <li>· Significado de vida, sentido de logro y vitalidad.</li> <li>· Qué es y cómo aplicar la inteligencia emocional.</li> <li>· La importancia de trazar metas.</li> <li>· Diseñando un plan acorde a mis expectativas y las de mi trabajo.</li> <li>· El uso del tiempo como recurso básico.</li> <li>· Conciencia de prosperidad.</li> <li>· Sentido de trascendencia.</li> </ul>

**CURSO****Planeación de vida y trabajo**

<b>Informes</b>	Julio A. Martínez Castillo Tel. 59.50.40.00 Ext. 7249, 7614 julio.martinez@ibero.mx
<b>Coordinadora del área</b>	Lic. Mónica Reyes Castro Tel. 59.50.40.00 Ext. 7602 monica.reyes@ibero.mx

La Universidad Iberoamericana se reserva el derecho de posponer o cancelar los programas. Todos los alumnos de la Dirección de Educación Continua quedan regidos por los reglamentos generales de la Universidad Iberoamericana, así como de los reglamentos particulares internos.