

CURSO

Optimización del rendimiento personal y manejo del estrés

Reseña del programa	Busca promover la eficiencia, a través de la planeación del trabajo, la organización personal, la administración del tiempo, el funcionamiento por prioridades, el trabajo en equipo, la delegación y la resolución de los conflictos. Este programa es una revisión de técnicas simples de entender y de aplicar que permiten alcanzar niveles de vida y trabajos más satisfactorios.
Expositor	Julio Yunes Kadán
Curriculum del expositor	Ingeniero Químico titulado y psicoterapeuta. Su experiencia como Ingeniero Químico abarca de 1970 a 1991, periodo en que laboró en el Ingenio San Cristobal, Comercial Mexicana de Plásticos, A.H. Robins, Fábricas de Papel Loreto y Peña Pobre, así como en Productos Vegamex. De 1985 y 1991 fue miembro del cuerpo terapéutico y subdirector del Instituto Wilhelm Reich; y desde 1991 se dedica a la práctica privada de la Psicoterapia. En 1993 fundó el Instituto de Sinergia del cual es director. Ha participado en numerosas entrevistas de radio y televisión y publicado más de 30 artículos sobre temas empresariales. Entre 1991 y 1993 fue maestro de un Diplomado y una especialidad en Psicoterapia en el área de Extensión Universitaria de la Universidad Intercontinental, y a partir de 2004 es maestro de la Dirección de Educación Continua en la UIA Ciudad de México.
Perfil de ingreso	Personas con altas responsabilidades en el ámbito del trabajo, tales como directores, gerentes y demás personas que requieran alcanzar metas elevadas o complejas, así como individuos interesados en mantener un alto nivel de energía, salud o de rendimiento.
Objetivos	Identificar los principales factores que generan estrés, implementar técnicas simples y breves que le permitan superarlo, mejorar su propio nivel personal de rendimiento, y en consecuencia elevar su calidad de vida y trabajo.
Contenido temático	<ul style="list-style-type: none"> · Cómo funcionar en los medios laborales de alta exigencia de rendimiento. Técnicas para manejar el estrés empleando movimiento y expresión corporal · Principios de la optimización del rendimiento personal: cómo lograr más con menor desgaste · El factor emocional como generador de estrés: su impacto en la salud y en los resultados del trabajo. Técnicas eficaces para manejarlo · Hábitos de vida y trabajo y el rendimiento personal. Manejo sin estrés de las relaciones personales, el dinero y el tiempo · Las trampas donde se pierde la energía y sus posibles soluciones. Otros sistemas de manejo y prevención del estrés

**CURSO****Optimización del rendimiento personal y manejo del estrés****Informes**

Julio A. Martínez Castillo
Tel. 59.50.40.00 Ext. 7249, 7614
julio.martinez@ibero.mx

Coordinadora del área

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.