



LUNES

01 JULIO
10:00 a 14:00 hrs

Taller Emocional “Pasión por Sentir”

Impartido por:

Dulce María Lomeli

Jaime Vielma Moreno

- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- Áreas humanas que impactan a la inteligencia emocional.
- Ventajas de desarrollar la inteligencia emocional.
- Dinámica de sentimientos y emociones.
- Conclusiones.

Lugar:
Auditorio K-001

*No olvides traer un termo, un contenedor para guardar alimentos y cubiertos.



Procesos
y Técnicas de Realización





MARTES

02 JULIO
10:00 a 14:00 hrs

Un camino hacia la salud y la sostenibilidad "Snacks y bebidas conscientes para todos los días"

Impartido por:

Arely Vergara Castañeda

- ¿Qué es una colación, refrigerio o snack?
¿Por qué hablar de ellos?
- Oportunidades para la mejora de nuestra alimentación.
- Importancia de una adecuada hidratación.
- Beneficios del consumo habitual de oleaginosas.
- Integrando la información: Selección y preparación de snacks saludables.
- Recomendaciones para ahorrar tiempo.
- *Check list* de un *snack* saludable y sostenible.
- Dinámica de presentación y degustación de los alimentos preparados.
- Integración de conclusiones por parte de los participantes.

Lugar:

Auditorio K-001

*No olvides traer un termo, un contenedor para guardar la comida que hagamos y cubiertos.



MIÉRCOLES

03 JULIO
10:00 a 14:00 hrs

Entrenamiento Funcional Integrado (Patrones Funcionales de Movimiento)

Impartido por:

Oscar Antonio Manzanares Betancourt
Atlalli Andrea Alcocer Martínez

- Calidad y funcionalidad del movimiento.
- Fuerza y estabilidad muscular.
- Movilidad y flexibilidad.
- Salud cardiovascular y resistencia.
- Integración mente-cuerpo y bienestar emocional.

Lugar:

Edificio L mezzanine

*Traer un tapete tipo *yoga* y una pelota de tenis.

**No olvides traer un termo, un contenedor para guardar alimentos y cubiertos.





JUEVES

04 JULIO
10:00 a 14:00 hrs

Branding personal, curso taller

Impartido por:

Arturo Sánchez Martínez

- Introducción al *branding* personal.
- Autoevaluación y desarrollo personal.
- Desarrollo de identidad visual.
- Comunicación.
- Plan y monitoreo.
- Taller/elaboración y presentación de propuestas.

Lugar:

Auditorio K-001

*No olvides traer un termo, un contenedor para guardar alimentos y cubiertos.



VIERNES

05 JULIO
10:00 a 14:00 hrs

Movimiento y Baile

Impartido por:

Ma. del Rocío Ordaz

Rubén Hernández De Lucio

- El baile como forma de expresión artística y cultural (evolución del baile a lo largo de la historia).
- Beneficios físicos y emocionales del baile.
- El baile como medio de comunicación y conexión con los demás.
- Elementos clave para aprender, disfrutar y mejorar las habilidades en el baile.
- El baile como terapia y su impacto en la salud mental y emocional.
- ¿Y TÚ... QUÉ ESPERAS PARA MOVERTE Y BAILAR?

Lugar:

Edificio L mezzanine

*No olvides traer un termo, cubiertos, un contenedor para alimentos.

**Traer algo para compartir con todos.

