

# ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO COMO HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL. DISEÑANDO UNA VIDA COMO ESTRUCTURA

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** martes 07, 14, 21, 28 de enero de 2025.

**Horario:** De 14:00 a 15:50 horas.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Alejandra Pérez Luviano

Es Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con más de 18 años de experiencia. Asesora y capacita a empresas a potencializar el capital humano. Promueve la equidad, perspectiva de género, liderazgo y poder en las mujeres en todas las esferas de la vida: persona, familia, empresas y política.

También colabora con Ibero CDMX, Ibero Puebla, Ibero León, Museo Memoria y Tolerancia S.C. Cruz Roja Mexicana, DIF Toluca, DIF Estado de México, Semarnart, Poder Judicial del Estado de México, Fiscalía del Estado de México, PRI, Nueva Alianza, Black and Decker, Novartis, UAEM, Natura, entre otros.

### Objetivos de aprendizaje

Brindar herramientas para gestionar tiempo, decisiones y bienestar integral, promoviendo el desarrollo personal y el éxito en la vida de las mujeres.

### Sesiones

**Sesión 1 Plan reproductivo y productivo de una mujer:** Concientizar sobre el impacto del reloj biológico en las decisiones del cuerpo de la mujer.

**Sesión 2 Administración del tiempo como habilidad socioemocional para ser más organizada y productiva:** Fomentar la planificación eficiente del tiempo para mejorar la satisfacción personal y laboral



Sesión 3 Planeación estratégica. Herramienta de gestión del tiempo que nos ayudará organizar el tiempo a largo plazo: Comprender la planeación estratégica como una herramienta para trazar objetivos profesionales a largo plazo.

Sesión 4 Modelo SMART aplicado al diseño de vida personal y profesional: Proporcionar herramientas del modelo SMART para definir objetivos alcanzables, asegurando su viabilidad y aumentando la probabilidad de éxito.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

