



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

**UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA**

CENTRO DE EXTENSIÓN  
SALTILLO

Curso

**Mental Workout**





## Técnicas de reconstrucción cognoscitiva que te ayuda a cambiar percepción y patrones mentales limitantes o de autosabotaje

### Objetivo:

Despertar o aumentar la conciencia sobre el impacto que tienen los pensamientos y emociones en el cuerpo físico, en el desempeño y en las relaciones interpersonales.

### Temario:

- Conocer las fases del proceso emocional y las trampas de la mente para que pueda eliminar ideas y pensamientos de autoderrota.
- Generar respuestas constructivas ante el estrés y otras emociones debilitantes.
- Descubra como ejercitar y fortalecer patrones mentales constructivos.
- Aprender a fortalecer y utilizar el diálogo interno y usarlo a su favor.
- Aduñarse de sus emociones, actitudes y respuestas ante eventos o situaciones estresantes.
- Practicar técnicas para bajar ansiedad, estrés y miedo.



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

**Duración:**  
10 horas

## Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución

**Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:**

Erika Diaz

[erika-diaz@uiasaltillo.edu.mx](mailto:erika-diaz@uiasaltillo.edu.mx)

Ext. 114