Mis creencias: aliadas o enemigas

Dr. José Luis Cervera Silva

Los asistentes aprenderán a distinguir las diferentes emociones que se presenten durante su día a día, para así poder manejarlas de la mejor manera.

Pescando ando

Dra. Raquel Villicaña Serafín

Los participantes obtendrán las herramientas necesarias y el conocimiento para manejar correctamente las emociones que se presenten en su entorno.

Cambiando vidas con actitud positiva

Mtro. Víctor Miguel Salgado Sánchez

Los asistentes aprenderán a evaluar objetivamente distintos escenarios laborales en donde las emociones formen parte importante, podrán aplicar y utilizar las herramientas adquiridas en el curso.

Contacto

Mtro. Andrés Mares Avilés

Secretaría de Capacitación Política Sindical y Administrativa del SNTSA Sección 61.

Independencia #945 col. Centro, CP: 23000, La Paz, B.C.S.

612 1221800 y 612 1221226
EXT: 107

SECCIÓN 61

BAJA CALIFORNIA SUR

Fraternalmente

"POR LOS TRABAJADORES AL SERVICIO DE LA SALUD DEL PUEBLO"

Mtra. María Isabel de la Peña Angulo

Secretaria General del SNTSA Sección 61
Secretaria General de la FSTSE de B.C.S.

SECCIÓN 61

BAJA CALIFORNIA SUR

CURSO

CAMBIANDO VIDAS CON ACTITUD POSITIVA

Jueves 7 de marzo de 2024

08:00 a 15:00 hrs

SEDE: Poliforo Cultural UABCS
La Paz, B.C.S.

Dirigido a Trabajadores afiliados al SNTSA 61

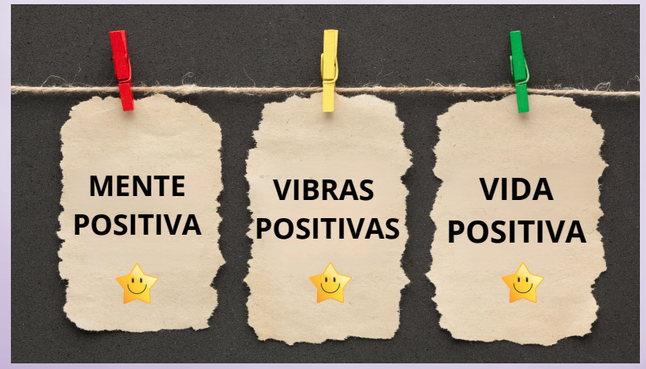
¿Cómo puede una actitud positiva cambiar la vida de alguien?

Una actitud positiva puede cambiar la vida de una persona en varias formas, desde mejorar su bienestar emocional hasta ayudarlo a alcanzar sus metas. Esto se debe a que una actitud positiva aumenta el optimismo, motivación y autoestima, lo que contribuye a una mejor salud física y mental.

Aquí hay algunas formas en que puede marcar la diferencia:

- **Apoyo emocional: Asegúrate de que tus amigos y familiares sepan que estás ahí para ellos, incluso si no puedes resolver físicamente sus problemas. Recuérdales que no están solos y que cuentan contigo.**

- **Haz cumplidos: Un simple cumplido puede alegrar el día de alguien.**



Programa

8:00 - 8:30	**Registro**
8:30 - 9:00	**Mensaje de Bienvenida** Mtra. María Isabel de la Peña Angulo
9:00 - 10:40	**Mis Creencias: Aliadas o Enemigas** Dr. José Luis Cervera Silva
10:40 - 12:20	**Pescando Ando** Dra. Raquel Villicaña Serafín
12:20 - 14:00	**Cambiando Vidas con Actitud Positiva** Mtro. Víctor Miguel Salgado Sanchez
14:00	**Mensaje de Clausura y Entrega de Constancias** Mtra. María Isabel de la Peña Angulo

- **Expresa tu cariño: Dile a tus seres queridos cuánto te importan, ya sea a través de palabras o gestos, recuérdales su importancia en tu vida.**

- **Defender a los demás: Si ves a alguien siendo victimizado o tratado injustamente, defiéndelo. Tu intervención puede cambiar la vida de esa persona y crear un ambiente más positivo.**

- **Autoconocimiento: Reflexiona sobre quién eres y qué deseas. Conocerte a ti mismo es el primer paso para el cambio positivo.**

- **Perspectiva positiva: Cambiar tu actitud hacia la vida puede afectar tu bienestar emocional y físico. La positividad genera energía y felicidad.**

Recuerda que, al cambiar la vida de los demás, también influyes en la tuya.

¡Sigamos propagando la positividad!