

La Coordinación General de Capacitación y la Dirección de Recursos Humanos a través del Departamento de Capacitación y Desarrollo

Hacen una atenta invitación a todo el Personal
Administrativo a participar en los Cursos de Capacitación
para el Desarrollo Socioemocional y Personal



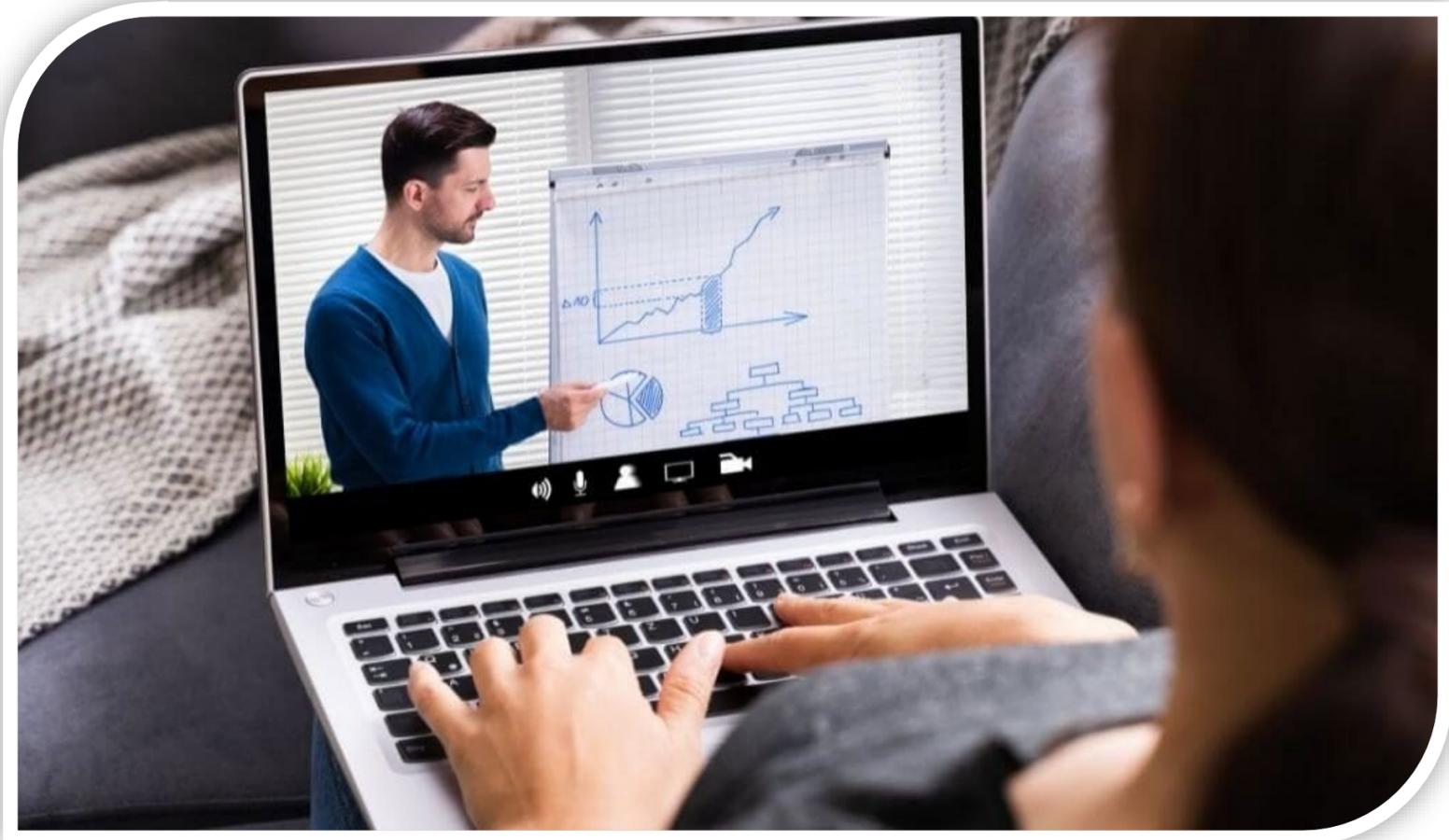
Abril - Mayo 2023

BUAP[®]

Dirección de
Recursos Humanos



BUAP



Indicaciones para inscripción:

1. Accesar a la página <http://www.recursoshumanos.buap.mx>
2. Seleccionar un curso de acuerdo a los requisitos establecidos
3. Llenar el formulario de inscripción
- 4. Descargar comprobante de inscripción**

Nota:

- En caso de no poder seleccionar alguno de los cursos ofertados, se debe a que ya no se cuenta con lugares disponibles, por lo cual, deberá elegir algún otro curso.
- Si un trabajador o trabajadora ya inscrito no puede acudir en la fecha de impartición del curso, deberá informarlo al Departamento de Capacitación y Desarrollo de esta Dirección, al menos con 3 días de anticipación vía correo electrónico **capacitacion.administrativa@correo.buap.mx**

BUAP[®]

Dirección de
Recursos Humanos

Capacitación Presencial

Autoconocimiento

Fecha y Horario: 18, 19 y 20 de abril, de 14:00 a 16:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal será capaz de identificar sus fortalezas, áreas de mejora personal, prioridades, y los diversos roles en los cuales se desempeña, lo cual le servirá como apoyo en la consecución de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Competencias Emocionales

Fecha y Horario: 18, 19 y 25 de abril, de 10:00 a 12:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal desarrollará competencias emocionales que le permitan promover su desarrollo integral.

Plan de Vida

Fecha y Horario: 21 y 28 de abril, 09:00 a 13:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal conocerá los elementos y estrategias necesarias para el diseño e implementación de un plan estratégico personal que le sea útil en su vida personal y laboral.

Inteligencia emocional

Fecha y Horario: 24, 25 y 26 de abril, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal será capaz de aplicar diversas técnicas para el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en el ámbito personal y dentro de la institución, mejorando así su bienestar individual y el entorno laboral en el que se desenvuelve.

Comunicación Asertiva

Fecha y Horario: 18, 19 y 20 de abril, de 12:00 a 14:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal desarrollará habilidades de comunicación, desempeñando los roles de emisor-receptor de manera eficiente en sus procesos de comunicación dentro de su área laboral y en sus relaciones interpersonales para lograr establecer relaciones sociales duraderas basadas en el respeto y la empatía.

Mindfulness

Fecha y Horario: 21 de abril, de 10:00 a 14:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la Dirección de Servicio Social, 3er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal conocerá los beneficios del mindfulness realizando diversas prácticas, las cuales permitirán la conciencia plena en sus actividades, propiciando una mejor comunicación, manejo de emociones y el disfrute del momento presente.

Gestión del Cambio

Fecha y Horario: 24 y 26 de abril, de 09:00 a 11:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal podrá reconocer y aceptar el cambio como mecanismo de aprendizaje que permite la mejora y el crecimiento institucional y personal.

Motivación

Fecha y Horario: 24, 25 y 26 de abril, de 13:00 a 15:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal reflexionará sobre su filosofía de vida para poder crear las condiciones adecuadas para lograr un mejor desempeño en los diferentes ámbitos de su vida.

Capacitación Presencial

Programación Neurolingüística (PNL)

Fecha y Horario: 28 de abril, de 10:00 a 14:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la Dirección de Servicio Social, 3er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal conocerá herramientas prácticas que le permitan mejorar su productividad y relaciones interpersonales a través de estrategias basadas en las neurociencias.

Autoestima y Automotivación

Fecha y Horario: 02 y 04 de mayo, de 09 a 11:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal será capaz de lograr una mejor valoración de sí mismo y para confrontar conflictos y mejorar su calidad de vida.

Conciencia Emocional

Fecha y Horario: 8, 9 y 11 de mayo, de 13:00 a 15:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal podrá analizar, interpretar y gestionar sus emociones para generar cambios positivos en su vida personal y profesional.

Desarrollo Personal

Fecha y Horario: 2, 3 y 4 de mayo, de 13:00 a 15:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal conocerá herramientas que le permitan orientar el crecimiento personal, integrando y transformando ámbitos de su propio desarrollo para vivir en plenitud.

Inteligencia emocional

Fecha y Horario: 8, 9 y 11 de mayo, de 09:00 a 11:00 hrs..

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal identificará sus fortalezas y áreas de oportunidad para el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en la vida personal, social y profesional.

Liderazgo Personal

Fecha y Horario: 12 de mayo de 09:00 a 13:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal identificará competencias que le conduzcan al éxito, considerando los desafíos, temores y miedos que impiden el logro de objetivos personales.

Manejo del Estrés

Fecha y Horario: 2 y 4 de mayo, de 11:00 a 13:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal conocerá técnicas y habilidades de prevención y control del estrés, que puedan aplicarse ante situaciones complejas y retadoras con la finalidad de que realice un trabajo activo y con serenidad.

Manejo del Estrés

Fecha y Horario: 8, 9 y 11 de mayo, de 11:00 a 13:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: Presencial

Lugar: Sala de juntas de la DRH, 1er piso Torre de Gestión Académica, CU.

Objetivo: El personal contará con mayores conocimientos y capacidades para manejar y controlar el estrés y situaciones de presión en su vida personal y profesional.

Capacitación en Línea



Gestión del Cambio

Fecha y Horario: 18 y 19 de abril, de 10:00 a 12:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal podrá reconocer y aceptar el cambio como mecanismo de aprendizaje que permite la mejora y el crecimiento institucional y personal.

Inteligencia Emocional

Fecha y Horario: 18, 19 y 20 de abril, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal identificará sus fortalezas y áreas de oportunidad para el desarrollo de la inteligencia emocional y su aplicación en la vida personal, social y profesional.

Motivación

Fecha y Horario: 24, 25 y 26 de abril, de 10:00 a 12:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal reflexionará sobre su filosofía de vida para poder crear las condiciones adecuadas para lograr un mejor desempeño en los diferentes ámbitos de su vida.

Sensibilización al Cambio

Fecha y Horario: 25 y 27 de abril, de 09:00 a 11:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal desarrollará la capacidad de reflexión y aceptación a los cambios al entorno a través de una actitud positiva e innovadora que le permita lograr una transición efectiva ante las exigencias cambiantes del medio laboral.

Conciencia y Manejo Emocional

Fecha y Horario: 25 y 27 de abril, de 11:00 a 13:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal identificará sus emociones a partir del análisis del significado que éstas tienen en su vida, con el fin de poder modificar modelos mentales insatisfactorios para mejorar su calidad de vida.

Competencias Emocionales

Fecha y Horario: 26 de abril, 2 y 3 de mayo, de 10:00 a 12:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal desarrollará competencias emocionales que le permitan promover su desarrollo integral.

Capacitación en Línea

Comunicación Asertiva

Fecha y Horario: 26, 27 y 28 de abril, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal desarrollará habilidades de comunicación desempeñando los roles de emisor-receptor de manera eficiente en sus procesos de comunicación dentro de su área laboral y en sus relaciones interpersonales para lograr establecer relaciones sociales duraderas basadas en el respeto y la empatía.

Desarrollo Personal

Fecha y Horario: 2, 3 y 4 de mayo, de 10:00 a 12:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal conocerá herramientas que le permitan orientar el crecimiento personal, integrando y transformando ámbitos de su propio desarrollo para vivir en plenitud.

Sentido de Vida

Fecha y Horario: 2 y 4 de mayo, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal logrará sensibilizar y plantear nuevos planes de mejora personal a partir de evaluar cambios en su vida.

Programación Neurolingüística (PNL)

Fecha y Horario: 2, 3 y 4 de mayo, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo el personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal conocerá diversas técnicas de programación neurolingüística de manera fácil y sencilla para aplicarlas en su vida diaria y en los diferentes roles en los cuales se desenvuelve.

Alcanza tus metas

Fecha y Horario: 8, 9 y 11 de mayo, de 15:00 a 17:00 hrs.

Dirigido a: Todo personal administrativo.

Modalidad: En línea vía Zoom

Objetivo: El personal será capaz de identificar sus puntos fuertes, áreas de oportunidad y definir objetivos a corto, mediano y largo plazo para la realización de sus metas.