



SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
SUBSECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS

CARTA DESCRIPTIVA

MODALIDAD: Curso presencial	NOMBRE DEL EVENTO:	
COMPETENCIA LABORAL QUE FACILITA: Transversal.	Contención Emocional para la Atención al Público	
OBJETIVO GENERAL: Otorgar las Herramientas y aplicar estrategias para fomentar el bienestar emocional en situaciones de estrés y/o crisis.		
DIRIGIDO A: Servidores públicos del Poder Ejecutivo Estatal.		
CONTENIDO TEMÁTICO GENERAL:		
<ul style="list-style-type: none">• Definición y conceptos Qué es una crisis Tipos de crisis La persona y sus reacciones en crisis• El estrés Tipos de estrés Manejo de estrés Tolerancia a la presión• Bienestar, definición e identificación	<ul style="list-style-type: none">• Recomendaciones y herramientas emocionales Identificación de mis emociones Autoaceptación Autogestión de mis emociones	Conocimiento de uno mismo La importancia de la automotivación Autoevaluación de mi "bien estar"
HORARIO: 9:00 a 12:00 hrs.	FECHA: 22 y 23 de noviembre de 2022. TOTAL DE HORAS: 6 horas	CUPO MÁXIMO: 30 participantes
FACILITADOR: Dra. Melba Rosa Sánchez Barrera, del ICATCAM.		
SEDE: Aula de capacitación 1 de la SAFIN.		
BENEFICIOS A OBTENER: Brindar estrategias de afrontamiento al servidor público que mejoren la calidad de la atención en el servicio público Generar espacios de reflexión sobre el autocuidado y la salud mental, para el alcance de metas Reducir el desgaste laboral		
DATOS DE INTERÉS PARA EL(A) PARTICIPANTE: Se otorgará constancia de participación a los servidores públicos de acuerdo a lo que establecen los Lineamientos para participar en los eventos de capacitación. Se solicita presentarse con cubrebocas (que se ajuste correctamente al rostro), el uso de careta es opcional, traer y usar gel antibacterial, traer su bolígrafo para registrarse, mantener la sana distancia en todo momento, evitar el contacto físico con otras personas (por ejemplo, saludar de mano y beso). El registro de asistencia se realizará 15 minutos antes del inicio de la sesión.		