



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

### CARTA DESCRIPTIVA

<b>MODALIDAD:</b> Conferencia virtual	<b>NOMBRE DEL EVENTO:</b>	
<b>COMPETENCIA LABORAL QUE FACILITA:</b> Transversal	<b>Cómo Conciliar e Integrar tu Vida Laboral y Personal.</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Contribuir al desempeño organizacional y al fortalecimiento de la salud mental del personal Administración Pública Estatal. Mediante la exposición de las herramientas, conceptos y ejercicios prácticos en materia de conciliación de la vida laboral y personal.		
<b>DIRIGIDO A:</b> Servidores Públicos del Poder Ejecutivo Estatal.		
<b>CONTENIDO TEMÁTICO GENERAL:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ejercicio de reflexión para romper el hielo.</li><li>2. ¿Sabes cuáles son los beneficios de conciliar la vida laboral con la personal?</li><li>3. ¿Cuáles son los desafíos y las barreras para lograr un equilibrio?</li><li>4. Identificar y comunicar las necesidades personales y laborales.</li><li>5. Establecer límites y gestionar el tiempo.</li><li>6. Aprende a desconectarte y disfruta de la vida personal.</li><li>7. Técnicas y herramientas.</li></ol>		
<b>FECHA:</b> 25 de octubre de 2023.		
<b>HORARIO:</b> 10:00 a 11:00 hrs.	<b>TOTAL DE HORAS:</b> 1 hr.	<b>CUPO MÁXIMO:</b> 40-90 participantes.
<b>FACILITADOR:</b> Dra. María Cecilia Liotti.		
<b>SEDE:</b> Aula virtual zoom.		
<b>BENEFICIOS A OBTENER:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Que las y los servidores públicos aprendan a gestionar sus tiempos de trabajo laboral.</li><li>• Que las y los servidores públicos logren comunicar las necesidades personales y laborales.</li><li>• Que las y los servidores públicos, aprendan a conciliar su vida laboral con su vida personal.</li><li>• Que las y los servidores públicos mejoren su desempeño en el trabajo, a raíz de una vida laboral saludable, que contribuya a una buena salud mental en el trabajo.</li></ul>		
<b>DATOS DE INTERÉS PARA EL(A) PARTICIPANTE:</b> <p>Se otorgará constancia de participación a los servidores públicos de acuerdo a lo que establecen los Lineamientos para participar en los eventos de capacitación. El registro de asistencia se realizará 15 minutos antes del inicio de la sesión. Requisitos: Correo electrónico, acceso a internet y dispositivo electrónico con audio y cámara.</p>		