



UNIVERSIDAD DE QUINTANA ROO
UNIDAD ACADÉMICA COZUMEL

A través de
La Dirección General de Bienestar Estudiantil
Invitan al Taller

HABILIDADES PARA LA VIDA

Con el objetivo de desarrollar las habilidades y/o destrezas psicosociales para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Sin costo

17-19

OCTUBRE 2017
16:00 A 20:00 HRS.

Sala de Usos Múltiples
Unidad Académica
Cozumel

INSCRIPCIONES:

Psic. Claudia Sánchez Contreras
clausanchez@uqroo.edu.mx

Autoconocimiento

01

Empatía

02

03

Relaciones
interpersonales

04

Comunicación
asertiva

Manejo de emociones
y sentimientos

05

Manejo de tensión

06

07

Toma de decisiones

08

Pensamiento creativo

Pensamiento crítico

09

Solución de problemas
y conflictos

10