

Curso

# Soft Skills como Manejo del Tiempo y Estrés



PRESENCIAL - MATUTINO



**FEPADE**  
DESARROLLO  
EMPRESARIAL

# Soft Skills como Manejo del Tiempo y Estrés

## Tiempo de Inversión

**Inicio:** 3 y 5 de septiembre

**Horario:** 8:00 a.m. a 12:00 m.

**Duración de clase:** 8 horas

**Impartido por:** Lic. Marta García

## Contenido

- Administración del tiempo y eficiencia
- Ladrones del tiempo
- Estilos personales en el manejo del tiempo
- Matriz de gestión del tiempo
- El estrés y sus causas
- Manifestaciones físicas, emocionales y conductuales
- Herramientas para el control del estrés
- Herramientas del curso: auto evaluación de manejo de tiempo y auto evaluación de estrés

## Objetivo General

Desarrollar habilidades prácticas y técnicas efectivas para la gestión del tiempo y el control del estrés, permitiendo a los participantes optimizar su productividad personal y profesional, así como mejorar su bienestar general.

### Incluye:

- ✓ Material didáctico digital
- ✓ Diploma  
(Requisito: cumplir el 80% de asistencia)
- ✓ Refrigerio en cada sesión

### Perfil del participante

No requiere de un perfil en específico para participar en este seminario.

Última fecha de inscripción: 23 de agosto

Impartido por:

# Lic. Marta García

Licenciada en Administración de Empresas de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas, UCA.

Coach certificada bajo las 9 maestrías de la IAC y practitioner en PLN y neuro semántica por Metas y Visión Coaching & Consulting.

Consultora en áreas de desarrollo humano.

Con más de 20 años de experiencia de trabajo en empresas multinacionales y en formación de líderes, servicio al cliente y recursos humanos.



**FEPADE**  
DESARROLLO  
EMPRESARIAL

# Elije el plan ideal para ti

**Individual**

- + 1 estudiante
- + \$100 Inversión total
- + pago completo del curso

 **\$100**  
Precios incluyen IVA  
Tarifa **regular**

[Inscríbete a Individual](#)

**AHORRO \$25 p/p**

 **Bussines**

- + Desde 3 estudiantes en adelante
- + \$75 Inversión total por estudiante
- + pago completo del curso

 **\$75**  
Por estudiante  
Precios incluyen IVA

 Paquete preferido por grupos de **amigos o empresas.**

[Inscríbete a Bussines](#)

**AHORRO \$10 p/p**

**Dúo**

- + 2 estudiantes
- + \$90 Inversión total por estudiante
- + pago completo del curso

 **\$90**  
Por estudiante  
Precios incluyen IVA

[Inscríbete a Dúo](#)

(Puedes presionar los botones)



**FEPADE**  
DESARROLLO  
EMPRESARIAL

Para mayor información:



+503 7680 7957



ventas@fepade.edu.sv



+503 7680 2579



kperez@fepade.edu.sv

