

# AE

# AE



Desarrollo de  
Habilidades  
Emocionales



Jovenes y  
adultos desde  
principiantes  
hasta  
avanzados



3 horas



Acceso a App web  
por 1 año



Didáctica CREA  
(Comprende, Realiza,  
Evalúa, Aplica)



Portafolio digital



Online y a tu ritmo



Idioma: Español



Contenido  
confiable y actual



Atención  
extraordinaria



Garantía de  
satisfacción

## Niveles de Agrado y Energía

### PROGRAMA ONLINE

  
**Comprende**  
Contenido  
Confiable

  
**Realiza**  
Ejercicios  
en línea

  
**Evalúa**  
Aprendizajes  
interactivos

  
**Aplica**  
Dinámicas  
y Proyectos

  
MACHTIANI®

## ¡Mejora tus estados de ánimo!

En este programa de manejo de Niveles de agrado y energía aprende a influir en tus niveles de agrado y energía con una herramienta del método RULER, creado por la universidad Yale, para la mejora de habilidades emocionales.

Desarrolla la habilidad de influir en tus niveles de agrado y energía en todo tiempo, pero sobre todo, en periodos de adaptación, de crisis o de adversidad.

Toma conciencia de tus niveles de agrado y energía y descubre como este paso, relativamente sencillo, puede ser el inicio para desarrollar más influencia en tus estados de ánimo.

Al participar en este programa "online" tendrás acceso a un programa interactivo completo, de cuatro botones, con nuestra didáctica CREA: Comprende, Realiza, Evalúa y Aplica:

- En el botón Comprende encontrarás una lectura del tema que podrás descargar y llevar contigo a todas partes.
- En el botón Realiza podrás hacer un registro, con la frecuencia que tu desees, diaria o semanal, de tus niveles de agrado y energía para identificar su relación con emociones y situaciones de la vida. Después de cada registro recibirás un reporte en tu correo electrónico, en formato PDF, identificado con tu nombre en marca de agua. El conjunto de reportes te será útil para conocerte más y así mejorar tus niveles de agrado y energía.
- El botón Evalúa encontrarás una app web para evaluar tus aprendizajes.
- En el botón Aplica encontrarás un formato descargable e imprimible para relacionar tus niveles con eventos donde sea necesario regularlos.



Para enseñarte a influir en tus niveles de agrado y energía y lograr mejorar tus estados de ánimo, seguiremos los siguientes pasos:

1. Te enseñaremos a valorar tus niveles de agrado y energía en escala de uno a diez.
2. Te mostraremos la relación de las hormonas con los estados de ánimo y los hábitos que ayudan a estimular dos de ellas que están en relación directa con tus niveles.
3. Te enseñaremos a utilizar el medidor emocional y a relacionar tu agrado y energía con emociones y situaciones de la vida.
4. Te enseñaremos cómo registrar tus niveles en la aplicación web.
5. Te daremos al menos 20 ejemplos de actividades de personas que están teniendo éxito en influir positivamente en sus estados de ánimo.

En poco tiempo podrás aceptar y manejar con más facilidad las situaciones que dan origen a niveles bajos de agrado y energía.

Una vez que consigas un conjunto de registros de tus niveles y los relaciones con emociones y situaciones te será mucho más fácil encontrar tus propias estrategias de recuperación de energía y mejora del agrado.

Ningún conocimiento o experiencia previa es necesaria para tomar este curso. Sólo necesitas un dispositivo electrónico con conexión a internet.

Daniel Golemán estableció una gran diferencia entre las personas que están logrando sus metas y las que no: su inteligencia emocional, estos aprendizajes suman a tus habilidades emocionales.

**¡Aprende a influir en tus niveles de agrado y energía!**



Desarrollo de  
Habilidades  
Emocionales



Jovenes y  
adultos desde  
principiantes  
hasta  
avanzados



3 horas



Acceso a App web  
por 1 año



Didáctica CREA  
(Comprende, Realiza,  
Evalúa, Aplica)



Portafolio digital



Online y a tu ritmo



Idioma: Español



Contenido  
confiable y actual



Atención  
extraordinaria



Garantía de  
satisfacción

Machtiani surge del placer de contemplar cómo las personas pueden tener aprendizajes y desarrollo su juventud y en su vida adulta. Es así como creamos los programas más completos, tanto para jóvenes como para adultos, en el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y de liderazgo.

### **Facilitador: José Antonio Baleón Camacho**

Dedicado toda su vida a la educación.

Desde hace 19 años imparte cursos, diplomados y conferencias a jóvenes, a padres de familia, a empresarios y a directivos.

Co-creador de la marca Machtiani, especializada en el aprendizaje y desarrollo de habilidades socioemocionales y de liderazgo.

Diseñador de programas interactivos de aprendizaje y desarrollo en Machtiani.

Tiene maestría en Ética Aplicada por parte de la Universidad Católica de Lovaina en Bélgica, es egresado del Tecnológico de Monterrey de la carrera Ingeniero Industrial y de Sistemas Organizacionales. Es profesor certificado por el Tecnológico de Monterrey. Es autor de tres textos de valores para el nivel secundaria; diseñador de cursos en las áreas de: Habilidades interpersonales, Habilidades emocionales, Plan de vida y carrera, Inteligencia Ética, Administración del tiempo, Liderazgo por Principios y Coaching y diferentes programas publicados por la marca Machtiani. Es escritor del libro Relación Humana: competencias, teorías clásicas de personalidad y sentido de vida, publicado por la editorial digital del Tecnológico de Monterrey.



machtiani.com



machtiani.com



Machtiani



844 218 00 13

Diana Lozano | dianalozano@machtiani.com

# AE

# AE



Desarrollo de  
Habilidades  
Emocionales



Jovenes y  
adultos desde  
principiantes  
hasta  
avanzados



3 horas



Acceso a App web  
por 1 año



Didáctica CREA  
(Comprende, Realiza,  
Evalúa, Aplica)



Portafolio digital



Online y a tu ritmo



Idioma: Español



Contenido  
confiable y actual



Atención  
extraordinaria



Garantía de  
satisfacción

**Mejora tus estados  
de ánimo** influyendo  
en tus niveles de agrado y  
energía.

Desarrolla esta habilidad útil en todo  
tiempo, pero sobre todo en **periodos de  
adaptación, de crisis o de adversidad.**

 **Comprar MX \$197.00**

Precio especial por COVID,  
77% Dcto MX \$597.00  
Válido hasta 20 de Julio 2020



MACHTIANI®