



CURSO EN LÍNEA

IMAGEN PERSONAL: VIVE LA MEJOR VERSIÓN DE TI

CONTENIDO TEMÁTICO

OBJETIVO

La participante reconstruirá su autoestima y optimizará su autoimagen a partir del conocimiento físico y emocional de sí misma con la finalidad de adquirir un empoderamiento proactivo y propositivo, en su vida personal y profesional.

DIRIGIDO A

Mujeres en general, de 20 años en adelante interesadas en recuperar y/o fortalecer su autoestima, personalidad y empoderamiento.

DURACIÓN

25 horas

1. Introducción a la imagen personal

- 1.1 Autoconcepto, autoimagen y autoestima: ¿Quién soy?, ¿Quién creen los demás que soy?, ¿Cómo quiero que los demás me vean?, ¿Quién quiero ser?
- 1.2 Componentes de la imagen personal y sus factores determinantes
- 1.3 Tu Cara, tu mejor carta de presentación: carametría y caramorfología
- 1.4 Tipos de rostros
- 1.5 El arte de vestir tu cuerpo: antropometría y antropomorfología
- 1.6 Tipos de cuerpos
- 1.7 Estilo personal: expresa tu individualidad
- 1.8 Dale color a tu imagen: colorimetría personal y psicología del color

2. Luce tu mejor versión

- 2.1 Crea un clóset inteligente de acuerdo a cada ocasión

2.2 El arte de saber vestir: prendas y accesorios

2.3 Arreglo personal: higiene corporal, maquillaje, arreglo de manos y pies, uso del perfume

3. Imagen personal: clave de tu éxito profesional

3.1 Análisis e interpretación de la información financiera

3.2 Recomendación de rutinas de arreglo personal

3.3 Recomendaciones de maquillaje ejecutivo

4. Optimiza tu comunicación verbal y no verbal

4.1 Factura, Perfecciona tu comunicación escrita

- 4.2 Control de ansiedad al estar en público: técnicas de respiración
- 4.3 Postura corporal: tipos y significados
- 4.4 Contacto visual, sonrisa y proxemia
- 4.5 Qué dice tu cuerpo: ademanes y gestos

PONENTE

Lic. María Dolores Pinto Mendoza

REQUISITOS

- Llenar formato de registro
- Pago

INVERSIÓN

Comunidad Externa	Comunidad Egresada	Comunidad Interna
\$3,150.00	\$2,835.00	\$2,680.00

* Comunidad interna y egresada: presentar credencial vigente o historial académico

 **Solicita la ficha de depósito para concretar el pago. Lo puedes realizar desde BBVA en ventanillas, practicajas o la APP (pago de servicios).**

