



CURSO

METAS

conscientes



OBJETIVO:

Brindar las **herramientas** para alcanzar un **crecimiento personal y profesional significativo y sostenible** a través de la definición clara de metas, la implementación de rutinas efectivas, la integración de prácticas de mindfulness y la creación de una red de apoyo.



DESCRIPCIÓN:

Este curso está diseñado para guiarte en un **viaje de autodescubrimiento y realización**, enfocado no solo en alcanzar metas externas, sino también en fomentar **tu bienestar interno y tus conexiones humanas** duraderas.

Al finalizar el Curso, estarás equipado con las **herramientas y estrategias** necesarias para estructurar tu vida de manera que reflejes tus valores **más profundos y aspiraciones**.

Estarás avanzando de la mano de una **Comunidad que fortalezca** tu camino hacia el lugar donde quieras llegar.



Inicio 10 de julio (3 Meses)



12 Sesiones en vivo



24 horas de contenido



Modalidad virtual



Caja de herramientas



Acceso a la comunidad



TRAZANDOTE

CONTENIDO



MÓDULO 1: DEFINIENDO MIS OBJETIVOS Y VISIÓN DE VIDA

Objetivos del Módulo:

- Establecer **objetivos claros y alcanzables** alineados con tu visión de vida.
 - Fomentar la introspección para que comprendas **mejor tus valores y aspiraciones** a largo plazo.



MÓDULO 2: ESTRUCTURANDO MIS RUTINAS Y HÁBITOS

Objetivos del Módulo:

- Construir rutinas diarias que **respalden la consecución** de tus objetivos.
 - Establecer hábitos duraderos que **fomenten tu productividad y bienestar**.



MÓDULO 3: TÉCNICAS DE CONEXIÓN PERSONAL Y ESPIRITUAL

Objetivos del Módulo:

- Introducir prácticas de **consciencia plena** para mejorar **tu enfoque y reducir el estrés**.
 - Explorar técnicas para una **profunda conexión espiritual** que te apoye en el crecimiento personal.



MÓDULO 4: COMUNIDAD Y COLABORACIÓN: DREAM BUDDYS

Objetivos del Módulo:

- Creando Relaciones de Apoyo con Dream Buddies.
 - Diseñar Sesiones de Colaboración Efectiva.



CELEBRANDO LOGROS Y SUPERANDO OBSTÁCULOS JUNTOS

- La importancia de **celebrar los éxitos juntos**.
 - Estrategias para **superar los desafíos** con el apoyo de la comunidad.
 - Si te registras antes del **30 de junio** puedes acceder a nuestra Red de Expertos en hábitos transformacionales: (1 a elegir).

- **MasterClass** Marca personal.
 - **MasterClass** Encuentra tu centro.
 - **MasterClass** Alimentación consciente.
 - **MasterClass** Finanzas personales.