



# 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 quieres llegar.



Inicio 10 de julio (3 Meses)



12 Sesiones en vivo



24 horas de contenido



Modalidad virtual



Caja de herramientas



Acceso a la comunidad

## TRAZÁNDOTE



# 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 Buddys.
- 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.