

¿CÓMO ESTÁ DISEÑADO EL PROGRAMA?

Éste es un programa de transformación personal integral de 7 meses



FASE 1

Te presentaremos nuestro método. Conocerás los modelos que utilizaremos a lo largo del programa. Comprenderás como es que podrás tener acceso a transformarte en tu mejor versión reconociendo tus principales limitantes para trascenderlas y darle un giro a tu vida.



FASE 2

Emprenderás la transformación de la relación contigo y las personas de tu entorno. Comenzarás a adquirir las habilidades que te permitirán expresarte de forma efectiva. Entenderás cómo acceder a una vida más satisfactoria expresando lo que no te gusta, hacer reclamos y poner límites a otros para cambiar el rumbo de tus relaciones. Aprenderás a utilizar tu cuerpo, tus pensamientos y emociones a tu favor.



FASE 3

Trascenderás los temas que te habían detenido durante gran parte de tu vida. Crearás una nueva historia para tu vida, a partir de la cual comenzarás a crear lo que siempre habías soñado contigo mismo (a), con tu familia y tu trabajo. Recuperarás tu poder personal y aprenderás a motivarte y enfrentar las crisis de manera positiva, siendo más fuerte, sabio y agradecido (a).

PROGRAMA DE 196 HORAS

E. INICIAL

Encuentro
Presencial A
8 horas
Presentación de
comunidades

FASE 1

8 encuentros
online
Cada uno de 2.5
horas
Frecuencia
semanal
Total 20 horas

FASE 2

8 encuentros
online
Cada uno de 2.5
horas
Frecuencia
semanal
Total 20 horas

FASE 3

8 encuentros
online
Cada uno de 2.5
horas
Frecuencia
semanal
Total 20 horas

E. FINAL

Encuentro
final D
presencial
8 horas
Cierre del
programa

Encuentro Presencial B

16 horas
Revisión y
práctica

Encuentro Presencial C

16 horas
Revisión y
práctica

60 horas

Aprendizaje
online grupal

48 horas

Práctica y transformación
personal presencial

68 horas

Aprendizaje reflexivo
individual

20 horas

Práctica personal
y en grupo

PLAN DE ESTUDIOS

Programa de transformación personal integral

FASE 1

1

- Principios teóricos del programa.
- ¿Qué me limita hoy en mi vida?
- Mi forma de observar el mundo.
- ¿Cómo se constituyen mis conductas?

2

- Entrando en el mundo de los demás.
- La competencia mejor pagada.
- Mis pensamientos amigos o enemigos.
- ¿Cómo tener una verdadera conversación?

FASE 2

3

- Mi forma de distinguir las experiencias.
- Formas de comunicarme efectivamente.
- El impacto de mis palabras.
- Mi cerebro y mis pensamientos.

4

- Aprendiendo a pedir lo que requiero.
- ¿Cómo lograr que otros cumplan su palabra?
- El activo más valioso de un ser humano.
- El impacto de mis emociones en mi y en los demás.

PLAN DE ESTUDIOS

Programa de transformación personal integral

FASE 3

5

- Una relación sana con las emociones.
- Aprende a desarrollar la intuición.
- Fortalecer mi confianza.
- Transformar miedos.

6

- Mi cuerpo, mi aliado.
- El silencio y su impacto en mis relaciones.
- Los niveles que determinan mis sueños.

ENCUENTRO FINAL D

7

- Mi forma de distinguir las experiencias.
- Formas de comunicarme efectivamente.
- El impacto de mis palabras.
- Mi cerebro y mis pensamientos.