



Descubre tu Auténtico Poder

Un viaje transformador hacia el descubrimiento personal y profesional que te ayudará a encontrar tu verdadero propósito en la vida y en el trabajo.

Objetivos del Curso

Autoconocimiento Profundo

Favorecer el autoconocimiento mediante la exploración de creencias, valores y experiencias personales, partiendo de la observación y la honestidad como herramientas clave.

Búsqueda del Propósito

*Guiar a los participantes en la búsqueda de su propósito de vida, integrando elementos del concepto de *Ikigai* y reflexionando sobre el sentido profundo de su existencia.*

Recursos Prácticos

Dotar de recursos prácticos para el día a día, que fortalezcan la autoestima, la gestión de pensamientos y la construcción de relaciones significativas.

Transformación Personal

Decisiones Conscientes

Promover la toma de decisiones conscientes desde el amor y no desde el miedo, impulsando así una vida más coherente con los propios valores y aspiraciones.

Compromiso Duradero

Motivar la acción y el compromiso personal hacia un camino con dirección, visión y propósito definido, que se sostenga en el tiempo más allá del curso.



Estructura del Curso

28

Horas Totales

*Duración completa del
programa formativo*

14

Sesiones

*Encuentros
estructurados de
aprendizaje*

2

Horas por Sesión

*Tiempo dedicado a cada
encuentro*

10

Minutos de
Descanso

*Pausa intermedia para
reflexión*





Módulo 1: Introducción

Invitación al Viaje Interior

Comenzamos nuestro viaje con una invitación especial a explorar nuestro mundo interior. Este módulo establece las bases fundamentales para todo el proceso de autoconocimiento que seguirá.

Bienvenidos al Campamento Base

¿Quién soy yo? Esta pregunta fundamental nos acompañará durante todo el curso, siendo el punto de partida para una exploración profunda y transformadora de nuestra identidad personal y profesional.

Kit del Explorador



Observación

La capacidad de mirar con atención plena nuestros pensamientos, emociones y comportamientos sin juzgar.



Integridad y Honestidad

Ser auténticos con nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas y áreas de mejora.



Aceptación

Abrazar quienes somos en este momento, sin resistencia ni negación de nuestra realidad actual.



No Juicio

Observar sin etiquetar como bueno o malo, simplemente reconociendo lo que es.



Cuestionamiento

Hacer preguntas profundas que nos lleven a descubrir nuevas perspectivas sobre nosotros mismos.



Mente de Principiante

Mantener la curiosidad y apertura de quien descubre el mundo por primera vez.

Módulo 2: En Busca de Mi Propósito

El Sentido de la Vida

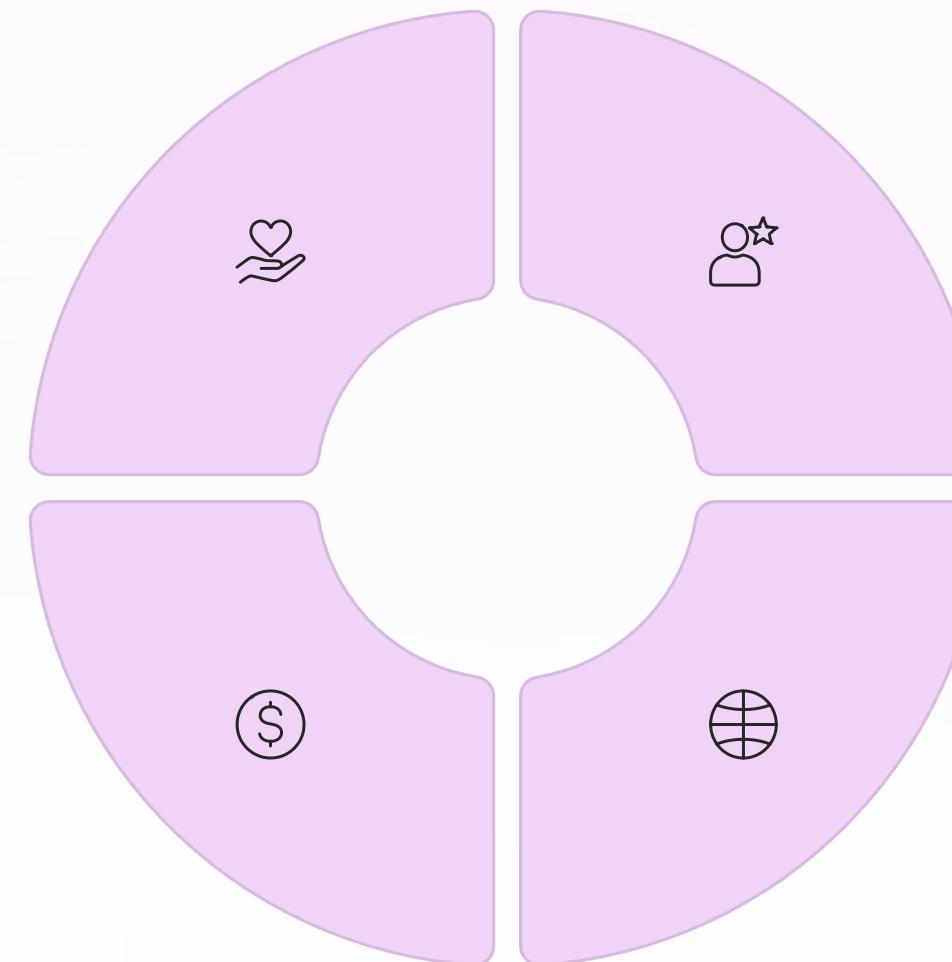
Exploramos el concepto japonés de **Ikigai**, que significa "razón de ser" o "propósito de vida". Este módulo nos guía hacia el descubrimiento de aquello que da sentido y dirección a nuestra existencia.

Lo que Amas

Descubre tus pasiones más profundas y aquello que realmente te emociona y motiva en la vida.

Por lo que te Pueden Pagar

Identifica las oportunidades económicas que se alinean con tus talentos y pasiones.



Lo que se te da Bien

Identifica tus talentos naturales y habilidades desarrolladas a lo largo de tu experiencia.

Lo que el Mundo Necesita

Reconoce las necesidades del mundo que puedes contribuir a satisfacer con tu aportación única.

Módulo 3: ¿Y Ahora Qué?

Caja de Herramientas para la Vida

¡Cuidado con lo que Piensas!

Aprende a gestionar tus pensamientos y a reconocer patrones mentales que pueden limitarte o potenciarte en tu desarrollo personal y profesional.

El Momento Presente

Desarrolla la capacidad de estar plenamente presente, conectando con el aquí y ahora como base para una vida más consciente y plena.

Trabaja tu Autoestima

- *Gratitud como práctica diaria*
- *Sé amable contigo mismo*
- *El hábito como arma de doble filo*
- *Relaciones significativas*
- *Las comparaciones son odiosas*
- *Celebra tus éxitos*



La Importancia del Propósito Definido



Propósito

La razón fundamental de tu existencia y lo que te impulsa cada día.

Objetivo

Metas específicas y medibles que te acercan a tu propósito mayor.

Camino

La ruta que eliges seguir para alcanzar tus objetivos y vivir tu propósito.

Visión

La imagen clara de lo que quieres lograr y cómo quieres impactar el mundo.

Sentido

El significado profundo que das a tu vida y a tus acciones cotidianas.

Módulo 4: Todo lo que Empieza Tiene un Final

Amor o Miedo: ¿Desde Dónde Tomamos Nuestras Decisiones?

El curso culmina con la reflexión sobre cómo integrar todo lo aprendido en tu vida diaria, creando un plan de acción personal que te permita vivir desde el amor y no desde el miedo, construyendo así una carrera y una vida alineadas con tu verdadero propósito.