



# 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

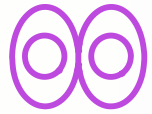
## Invitación al Viaje Interior

*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.*



## Aceptación

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



## Cuestionamiento

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



## Integridad y Honestidad

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



## No Juicio

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



## 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

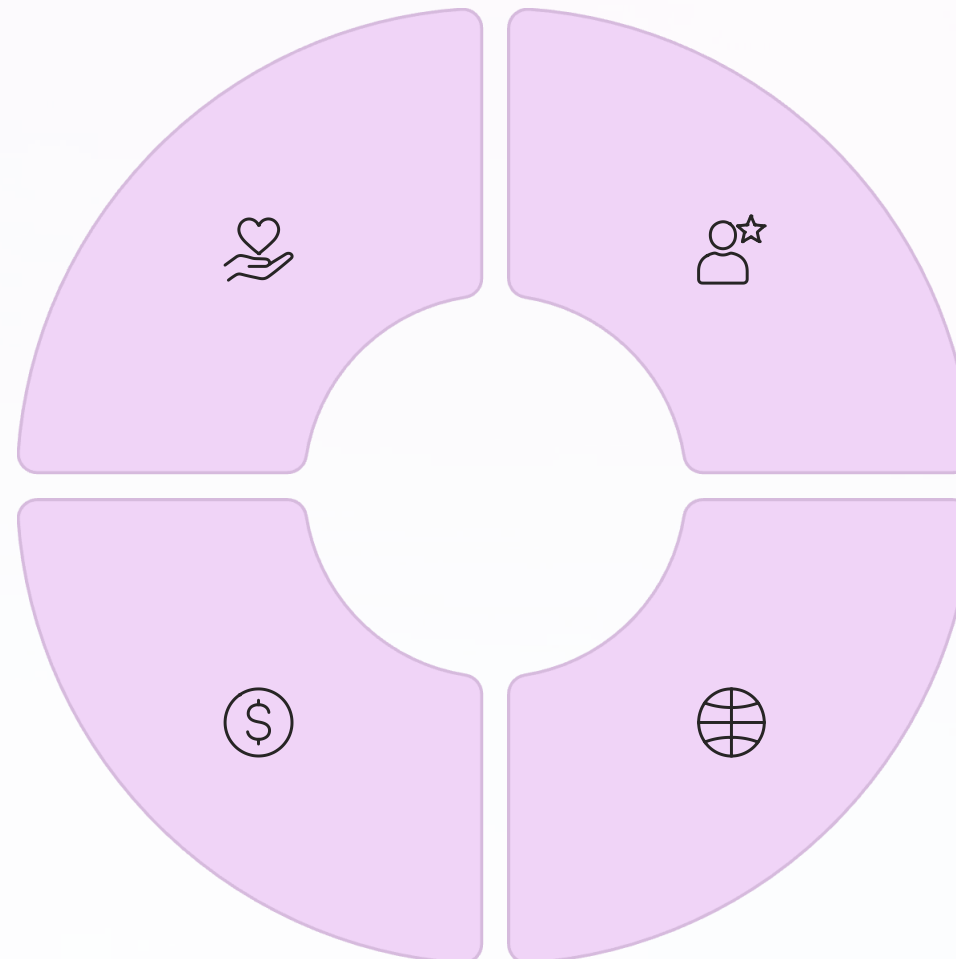
Exploramos el concepto japonés de **ikigai**, que significa "razón de ser" o "propósito de vida". Este módulo nos guía hacia el descubrimiento de aquello que da sentido y dirección a nuestra existencia.

### 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.*

### 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*

### 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.*





# 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.*