

Programa integral de bienestar

EL ARTE DE VIVIR EN PLENITUD



¿Que quieres?

- ¿Quieres mejorar tu salud?
- ¿Quieres vivir con menos estrés?
- ¿Quieres aprender a manejar tus emociones?
- ¿Quieres dormir mejor?
- ¿Quieres sentirte mas pleno y feliz?
- ¿Quieres aprender a manejar los cambios de la vida?
- ¿Quieres tener mas energía y motivación?
- ¿Quieres aprender a tener paz interior?
- ¿Quieres sentirte mejor con tus seres queridos?
- ¿Quieres balance entre tu vida persona y profesional?
- ¿Quieres mejorar tu enfoque y concentración ?
- ¿Buscas el éxito profesional?
- ¿Quieres lograr todas la metas que te propones?





Objetivo

Recibirás conocimientos y herramientas prácticas para fortalecer tu salud física, mental y emocional y la calidad de tu vida mejorara sustancialmente .
También te brindará la oportunidad de conocerte mejor a ti mismo: tus necesidades, capacidades, fortalezas y potencial





Aprenderás sobre:

- El balance entre la vida personal y profesional >
- Cómo prevenir el estrés negativo
- Como mejorar tu salud física
- El manejo del cambio y la incertidumbre
- Cómo evitar actitudes de víctima
- Conocerte y desarrollarte como persona
- Aprender como estar en e aquí y el ahora
- Estrategias para calmar la mente
- La adicción al pensamiento y cómo manejarla
- Cómo modificar conductas contraproducentes
- Cómo el crecimiento personal produce bienestar
- El propósito esencial y cómo cumplirlo
- Como lograr tus metas



Programa



6 entrenamientos

Programa de capacitación de tres meses con sesiones semanales



Life Coach

Acompañamiento y seguimiento en sesiones de coaching



App Wellness

Evaluaciones y seguimiento a través de una aplicación

ENTRENAMIENTOS

- **MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS**

Aprende a manejar tu estrés y equilibrar tu vida

- **PROPÓSITO DE VIDA Y MANEJO DEL TIEMPO**

Alcanza resultados extraordinarios en tu productividad y en el logro de metas

- **MINDFULNESS**

El arte de mantener la calma en medio de la tempestad

- **MENTALIDAD PARA EL BIENESTAR**

Descubre el poder de tu mente y logra potencializar tu vida personal y laboral

- **SELF COACHING (AUTOCONOCIMIENTO)**

Te ayudará a ser responsable de ti mismo y a vencer situaciones difíciles y vivir en plenitud

- **SALUD FÍSICA PARA EL BIENESTAR**

Mejora de manera integral tu salud

BENEFICIOS

- Conocer y entender de donde viene el estrés
- aprender a manejar sus emociones negativas
- Descansar mejor y saber cómo relajar su cuerpo y su mente
- Manejar mejor su tensión y estrés laboral y personal
- Disfrutar más del momento presente



TEMARIO

- El Estrés: su origen y su consecuencia en nuestra salud
 - Conoce el Estrés y sus Causas
 - El Cuerpo Físico
 - Las Estructuras Mentales
 - Las Emociones
- Riesgos que causa el estrés
 - Las Enfermedades.
 - Las Conductas.
 - La Frustración.
- Técnicas y Soluciones
 - Pasos para vivir mejor
 - Reducir el estrés desde tres aspectos
- Herramientas para manejar el estrés

Manejo Efectivo del Estrés

BENEFICIOS

- Equilibrar su vida personal y profesional.
- Disminuir el estrés y frustración.
- Enfocarse en aquello que es importante en su vida.
- Organizar efectivamente las actividades diarias.
- Logro de metas



TEMARIO

1. Visión, objetivos y metas.

- A dónde voy y a dónde quiero llegar.
- Cuándo y como quiero llegar.

2. Time Management.

- Administración del tiempo
- ¿ Porque administrar el tiempo?
- Autoevaluación del uso del tiempo

3. Planner.

- Lo importante vs lo urgente .
- Tablero de actividades. Y Uso de planner.

4. Follow up.

- Seguimiento
- Correcciones a tiempo.

5.- Just do it.

- Motivación para empezar terminar.
- La Mejor Versión de ti mismo

Propósito de vida y manejo del tiempo

BENEFICIOS

- Aprovechar el poder de tu mente
- Convierte los momentos difíciles en oportunidades
- Descubre tu fuente ilimitada de autoconfianza
- Como disolver la negatividad
- Como enfrentar un desafío o crisis.
- Inteligencia emocional



TEMARIO

- Los pensamientos se materializan
- El poder de tu mente subconsciente
- Cómo transformar crisis en oportunidades
- Cómo desarrollar la resiliencia
- Vencer el miedo
- Cómo reducir las preocupaciones
- Cinco maneras de lidiar con la negatividad
- Alcanzar y visualiza los objetivos
- Tus talentos son tus fortalezas
- Puedes lograr lo que quieras

Mentalidad para el bienestar

BENEFICIOS

- Vivir en el momento presente
- Vivir con plenitud
- Disfrutar más la vida
- Aprender a conectarnos con nosotros
- Observar tu mente y emociones



TEMARIO

- El Mindfulness: Definiciones, prácticas formales e informales.
- Vive el presente: Los beneficios de vivir el aquí y ahora
- Respira y conecta: La respiración como ancla y como conexión entre el mundo interno y externo.
- Conóce tu cuerpo: Reconocer y conectar con nuestro cuerpo, sensaciones, pensamientos y emociones.
- Maneja tu estrés: Aprender a manejar la ansiedad y la tensión para vivir el presente y disfrutarlo sin reaccionar.
- Observa tu mente: Aprender a manejar los pensamientos para nuestro propio beneficio.
- Recibe tus emociones: Entrenar las habilidades emocionales para aprender a responder en vez de reaccionar.

Mindfulness

BENEFICIOS

- Conocer tus fortalezas y debilidades
- Saber por qué la actitud determina el 80% del éxito
- Saber cómo establecer y lograr sus objetivos
- Descubrir la importancia y aplicación del Self-Coaching como herramienta para mejorar su desempeño

TEMARIO

- Autoconocimientos
- La rueda de la vida
- Estructura del Ser Humano; Voluntad, Conciencia
- Actitud y Aptitud, Leyes del Poder, Escala de la Sabiduría.
- Paradigmas; Creencias Limitantes, Zona Cómoda.
- Cerrando ciclos
- Objetivos y metas



SELF COACHING
(AUTOCONOCIMIENTO)

BENEFICIOS

- Fomentar la creación de nuevos hábitos.
- Desarrollar el potencial para mejor rendimiento.
- Incrementar satisfacción en el Trabajo.
- Mejorar el enfoque y claridad.
- Alcanzar los objetivos planteados y superar los resultados deseados (alto desempeño).



TEMARIO

1.¿Qué te limita para mantenerte en forma?

- Creencias limitantes relacionadas a la salud.
- La premisa para tu salud física (la creencia sobre las cuales se basan las otras creencias) se convierten en nuestros hábitos.
- Importancia de reconocer los malos hábitos.
- Salud y condición física
- Envejecimiento activo.

2.Beneficios de mantener la salud y la calidad de vida.

- Vida emocional y como repercute nuestra alimentación
- El propósito para tu salud y condición física.

3.Estrategia para tu salud y condición física (plan de acción).

- Desarrolla tu nuevo nivel de compromiso.
- Declaración sobre el nuevo diseño de estilo de vida saludable.
- Elaboración y compromiso de Plan de acción.

SALUD FÍSICA PARA EL BIENESTAR

Generales



ENTREGABLES

- 6 módulos de capacitación con sesiones semanales durante 3 meses
- Sesiones de coaching de seguimiento y resultados con un Coach
- Aplicación Wellness por un año
- Diploma con validez oficial

INVERSIÓN

- Precio normal 4,500 precio promoción 2,950.00
- Paquetes empresariales
 - 4 a 10 \$2,500.00
 - 11 a 20 \$2,100.00
 - Mas 20 \$ 1,500.00
-

FECHAS

- Mentalidad para el bienestar 8 Y 15 de Nov
- Self coaching (autoconocimiento) 22 y 29 de Nov
- Propósito de vida y manejo del tiempo 6 y 13 de Dic
- Salud integral para el bienestar 3 Y 10 de Ene
- Manejo efectivo del estrés 17 Y 24 de Ene
- Mindfulness 31 de Ene y 7 Feb



GRUPO CONSULTOR
OROZCO & ASOCIADOS



Teléfono

55 39938735



Email

cesar.romero@integracoach.com.mx



Website

www.ozcoyasociados.com.mx
iwww.integracoach.com.mx



Teléfono

5528574529



Email

jarquin@ozcoyasociados.com.m



Website

www.ozcoyasociados.com.mx