

**Apartado No. 1
Desarrollo Personal
Entrenamiento No. 5**

Entrenamiento: **El Arte de vivir en Equilibrio y el desarrollo de la conciencia.**
Objetivo General: Desarrollar un nuevo modelo de vida y de pensamiento en el qué hacer del ser cotidiano para poder realizar un auto diagnóstico y reprogramar diversas prácticas que pueden llevarlo a vivir en equilibrio y en conciencia
Fecha conferencia: **TBD (22 de octubre Alcaldía Álvaro Obregón).**

Concepto	Descripción
Objetivos Específicos:	<ul style="list-style-type: none"> -Comprender la problemática de cada área de oportunidad en diversos rubros que componen la vida. -Auto ayudarse a descubrir en qué porcentaje se encuentra respecto a sus niveles de desarrollo en cada rubro de interés personal. -Desarrollar un plan efectivo de carrera personal, así como planes de acción para mantenerse constantemente en equilibrio. -Dejar estructurada la vida para mejorar los resultados particulares y en los que se desea mejorar para vivir en conciencia. -Tener un mejor panorama de lo que usted quiere de su vida y ayudarlo a dar una visión más amplia de lo que puede lograr y cómo hacerlo. -Ayudar a otros a conseguir sus resultados con una estrategia amplia de vida donde el objetivo es usted mismo, así como crear conciencia.
Contenidos:	El arte de vivir en equilibrio y el desarrollo de la conciencia
Duración:	3:00 a 4:00 horas
Metodología	Conferencia.
Recursos	Internet de alta velocidad, proyector, pintarrón, plumones, Coffe break, aula climatizada o con ventilación, una manzana, un huevo, una naranja, laptop.
Inversión	Sin costo para Alcaldía Álvaro Obregón/CDMX
Material de apoyo	Mesa, pintarrón, plumones, atril, apuntador inalámbrico y micrófono / <u>Diadema, proyector, internet de alta velocidad.</u>

Notas:

- 1.-La conferencia se otorgará por el Master Coach, y Mentor Juan Carlos Lastiri.
- 2.-El Entrenamiento se efectuará en TBD con los recursos provistos por la Asociación Álvaro Obregón, para llevarla a cabo.
- 3.-La siguiente propuesta no tiene costo y es una aportación del conferencista.
- 4.-Se deberán cubrir los gastos de hospedaje, traslado y alimentos del entrenador por separado durante su estancia.
- 5.-El seminario puede ser para la capacidad indicada en el recinto.
- 6.-Be Better proveerá un seguimiento de 6 meses para revisar el avance y resultados de dicho entrenamiento, como garantía por parte de nuestra empresa.
- 7.-Para la sesión de preguntas y respuestas se adjuntará un formato electrónico.

MBA Juan Carlos Lastiri