

# PROGRAMA: DE LA IDEA AL HECHO

## Taller de Objetivos y Resultados: Tu Mejor Versión en Marcha

- ¿Haces planes a futuro, pero rara vez se concretan?
- ¿No sabes cómo empezar una ruta para conseguir tus objetivos?
- ¿Te cuesta trabajo terminar lo que empiezas y te falta disciplina?
- ¿Sueñas con un futuro mejor, pero cada vez se ve más difícil?
- ¿Te gustaría reemplazar tus hábitos malos por hábitos buenos?

**Si respondiste sí a cualquiera de estas preguntas, tal vez estés list@ para hacer algo al respecto, tomar control de tu vida, y cambiar tu destino.**

Te invitamos a un **taller transformador en vivo por Zoom**, donde aprenderás cómo **establecer y alcanzar tus metas personales y profesionales** a corto, mediano y largo plazo en todas las áreas de tu vida:

- ✓ Salud física, mental y bienestar en general
- ✓ Carrera y área laboral
- ✓ Economía y finanzas
- ✓ Amor (pareja)
- ✓ Familia
- ✓ Amigos y vida social
- ✓ Diversión y entretenimiento
- ✓ Educación y aprendizaje
- ✓ Contribución/Servicio
- ✓ Crecimiento personal
- ✓ Espiritualidad / Ética

No importa en qué etapa estés, este taller te dará herramientas prácticas, un plan concreto y la claridad para avanzar con confianza en cada área de tu vida.

**Fecha:** sábado, 16 de agosto de 2025 – 10:00 am a 4:00 pm

**Modalidad:** En línea (Zoom)

**Cupo limitado:** Reserva tu lugar con anticipación

Al terminar el taller, tendrás un plan sostenible, detallado, y práctico que te servirá como guía para que puedas conseguir todos y cada uno de tus objetivos en la vida.

Y si pensabas que eso era todo, no es así. Nuestro programa, además del taller, **incluye un seguimiento en el que te acompañaremos durante 3 meses**, apoyándote y dándole seguimiento a tus metas sin ningún costo adicional.

**¡Es momento de tomar acción y crear la vida que quieres para ti**

**Inscríbete**

## **CRONOGRAMA Y TEMARIO**

### **Bloque 1: Fundamentos para alcanzar tus metas (60 min)**

**Objetivo:** Comprender por qué no siempre logramos lo que nos proponemos y qué necesitamos para hacerlo.

- ¿Qué es una meta? Tipos de objetivos: corto, mediano y largo plazo
- Diferencia entre deseos y objetivos estructurados
- Teoría de la motivación y el compromiso
- Cómo se forma un buen hábito y cómo sostenerlo
- Cómo desarrollar un sistema de disciplina

#### **Actividad práctica:**

- Diagnóstico personal: ¿en qué áreas tengo metas claras y en cuáles no? (Rueda de la Vida)
- Visualización breve: “Un día ideal dentro de 1 año”

**Descanso breve:** 10 minutos

---

### **Bloque 2: Metodología para definir y estructurar objetivos (60 min)**

**Objetivo:** Aprender a traducir ideas y sueños en planes concretos.

- Modelo SMART y otras herramientas efectivas (WOOP, OKR, etc.)
- Cómo dividir una meta en pasos alcanzables
- Obstáculos comunes (internos y externos) y cómo superarlos
- La importancia del enfoque integral: mente, cuerpo, emociones y entorno

#### **Actividad práctica:**

- Cada persona elegirá 1 meta real y aplicará el modelo SMART paso a paso
- Trabajo en parejas para dar retroalimentación y enriquecer los planes

**Descanso:** 10 minutos

---

### **Bloque 3: Estrategias y herramientas para avanzar (60 min)**

**Objetivo:** Equipar a los participantes con recursos prácticos para sostener sus avances.

- Gestión del tiempo y la energía
- Cómo crear sistemas de apoyo: redes, hábitos, rutinas
- Técnicas de seguimiento y evaluación personal
- Qué hacer cuando las cosas no salen como esperabas

**Actividad práctica:**

- Plan semanal de acción para una meta seleccionada
  - Creación de “acuerdos personales” para mantener el compromiso
- 

#### **Bloque 4: Inspiración y cierre (40 min)**

**Objetivo:** Conectar con la motivación profunda y generar una visión clara a largo plazo.

- Testimonios breves (ejemplos reales o narraciones guiadas)
- Cómo alinear tus metas con tus valores
- La importancia de celebrar avances y aprender de los tropiezos

**Actividad práctica:**

- Redacción de una carta al “yo del futuro”
  - Compartir aprendizajes clave y compromisos finales en grupo
- 

**Material incluido (digital):**

- Plantilla de Rueda de la Vida
- Guía paso a paso del método SMART
- Ejercicios prácticos
- Calendario de hábitos
- Hoja de ruta de seguimiento (para usar durante 1 mes)
- Plan individual de metas: salud, relaciones, carrera, hobbies, educación, altruismo, etc.