

Programa *De la queja a la acción*



¡Repiénsate y actúa!
¡Transforma tu vida!

Este Programa es para ti si...



...sientes la necesidad de emprender cambios en tu vida, pero
no sabes exactamente qué rumbo seguir

...tienes claro qué cambios introducir, pero no sabes cómo
llevarlos a cabo

...no terminas de dar el paso adelante para pasar a la acción,
estás indeciso, inseguro, atrapado por tus miedos o bloqueado

...te encuentras desorientado, estás pasando por algún tipo de
crisis personal o sientes un vacío existencial

...quieres conocerte mejor

Entrenamiento personalizado

Viaja por tu mundo interior



De la queja a la acción es un entrenamiento personalizado con estrategias que funcionan, un método de autoexploración, toma de conciencia, y **paso a la actividad** estructurado en tres etapas:

- Quién soy, dónde estoy.
- Quién quiero ser, dónde quiero estar.
- El camino al éxito.

Imagina este curso como un viaje en el que puedes adentrarte en tu propio mundo interior buceando por territorios inexplorados donde descubrirás tesoros ocultos, el hallazgo de nuevas y asombrosas posibilidades de percibir y vivir tu vida.

Entrenamiento personalizado

Viaja por tu mundo interior



Te sorprenderás comprobando cómo tus habilidades y capacidades se expanden según progresas por los distintos módulos que componen el Programa.

A medida que te sumerjas en las lecciones, notarás cómo tu forma de pensar y actuar comienza a transformarse hasta conseguir un nivel superior de logro y satisfacción personal.

**Si sientes que este curso resuena contigo, te animo a
que te embarques en este viaje de descubrimiento y
transformación**

Objetivos



Objetivos finales



- Fomentar la exploración y la reflexión para la toma de conciencia y el aprendizaje: **autoconocimiento**
- Estimular tu progreso a través de una nueva manera de percibirte a ti mismo y a tu entorno: **crecimiento personal**
- Confirmar o revisar el rumbo y objetivos de tu vida: **¿quién quiero ser? Dónde quiero estar?**
- Concretar el mejor camino para lograr tus objetivos: **avanzar**
- Promover una actitud proactiva para tomar las riendas de tu vida: **responsabilidad**
- Pasar de la intención a la acción: **hacer**

Objetivos intermedios



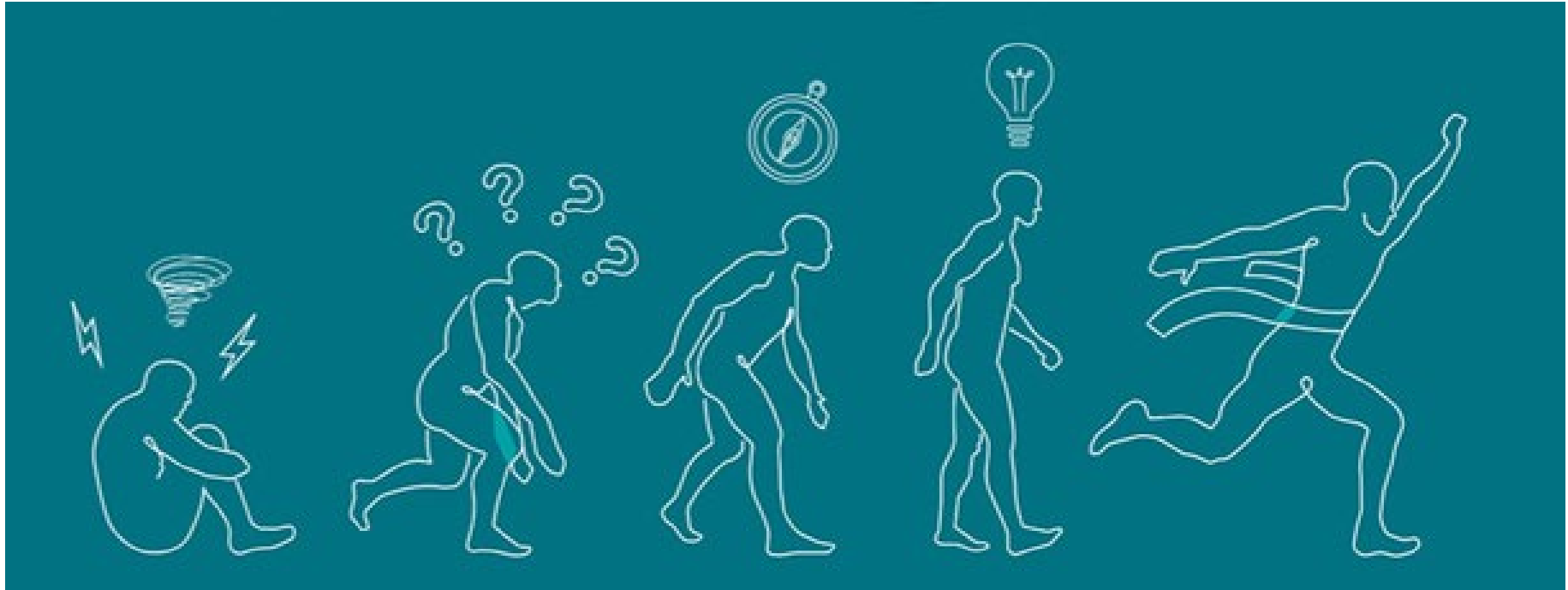
- Descubrir un nuevo mundo de posibilidades: **apertura al cambio**
- Evidenciar la influencia de los hábitos en tu vida
- Suscitar el cambio de creencias y pensamientos limitantes por aquellos que te empoderan: **poder**
- Vencer tus miedos y mejorar tu autoestima: **confianza**
- Lograr el equilibrio emocional: **estabilidad**
- Gestionar adecuadamente tus tareas, tiempo y recursos: **planificación**

Contenido



Basado en el libro

De la queja a la acción. Transforma tu vida



Parte I

¿Dónde estoy?

¿Quién soy?



Sesión 1

Presentación
Alumnos y
programa

El proceso de
aprendizaje

Sesión 2

El cambio

Actitud

Toma las riendas
de tu vida

Haz

Sesión 3

Creencias

Pensamientos

Sesión 4

Autoestima

Miedos

Sesión 5

Valores

Sesión 6

Estados del Yo

Hábitos

Sesión 7

Inteligencia
emocional

Sesión 8

Dones y
talentos

La rueda de
la vida

Parte II

¿Dónde
quiero estar?

¿Quién quiero ser?



Sesión 9

Misión y Visión

Objetivos (I)

Sesión 10

Objetivos (II)

Nuevos hábitos

Parte III

El camino al éxito



Sesión 11

Planifica

Sesión 12

Gestiona
tu tiempo

Sesión 13

Sustituye tus
creencias
limitantes

Revisa tus
pensamientos

Sesión 14

Mejora tu
autoestima

Enfréntate a
tus miedos

Sesión 15

Crea nuevos
hábitos

Sesión 16

Gestiona tu
estrés

Sesión 17

Escucha y haz
caso a tu
cuerpo

Visualizaciones

Sesión 18

Cierre de
curso

Metodología



El Programa se imparte en 18 sesiones online de dos horas y media de duración cada una con una frecuencia semanal (45 horas lectivas impartidas en cinco meses) en las que participan todos los alumnos, más tres sesiones personales de coaching.

Cada módulo cuenta con una variedad de recursos multimedia como material didáctico de apoyo: ejercicios prácticos para realizar individualmente durante la semana, lecturas complementarias, vídeos y presentaciones interactivas.

Las sesiones de trabajo siguen el siguiente formato:

Sesión x	Horario	Min	Actividades
	00:00 - 00:30	30	Puesta en común trabajo personal + comentarios participantes y facilitador
	00:30 - 01:30	60	Explicación teórica + preguntas participantes + ejercicios
	01:30 - 01:45	15	Descanso
	01:45 - 02:20	35	Explicación teórica + preguntas participantes + ejercicios
	02:20 - 02:30	10	¿Qué te llevas en la mochila?

El número máximo de participantes en cada grupo es de doce personas. Creemos que un número reducido de alumnos permite una mejor atención y apoyo personalizado por parte del docente, así como un aprendizaje activo y participativo. Un grupo con pocos alumnos estimula un ambiente acogedor y colaborativo, lo que promueve una mayor participación, pues éstos tienen más oportunidades de intervenir en actividades y debates.

Promovemos una actitud proactiva por parte de los participantes. Tratamos de que las personas que participan en el programa sean conscientes de que la solución de los retos a los que se enfrentan en la vida depende en gran medida de ellos mismos, de una actitud de “hacer”.

Apoyo personalizado. A la finalización de cada una de las tres partes en las que se estructura el Programa, el alumno tiene acceso a una sesión personal de coaching en la que resuelve dudas, consolida conocimientos, comparte experiencias y planifica cómo llevar a cabo en el día a día lo aprendido.

Calendario

2024



Primera convocatoria 2024

Febrero						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	S.1	S.1	S.1			
12	13	14	15	16	17	18
	S.2	S.2	S.2			
19	20	21	22	23	24	25
	S.3	S.3	S.3			
26	27	28	29			
	S.4	S.4	S.4			

Marzo						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	S.5	S.5	S.5			
11	12	13	14	15	16	17
	S.6	S.6	S.6			
18	19	20	21	22	23	24
	S.7	S.7	S.7			
25	26	27	28	29	30	31

Abril						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
	S.8	S.8	S.8	C.1	C.1	C.1
8	9	10	11	12	13	14
C.1	S.9	S.9	S.9			
15	16	17	18	19	20	21
	S.10	S.10	S.10	C.2	C.2	C.2
22	23	24	25	26	27	28
C.2	S.11	S.11	S.11			
29	30					

Mayo						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	S.12	S.12	S.12			
13	14	15	16	17	18	19
	S.13	S.13	S.13			
20	21	22	23	24	25	26
	S.14	S.14	S.14			
27	28	29	30	31		
	S.15	S.15	S.15			

Junio						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	S.16	S.16	S.16			
10	11	12	13	14	15	16
	S.17	S.17	S.17			
17	18	19	20	21	22	23
	S.18	S.18	S.18	C.3	C.3	C.3
24	25	26	27	28	29	30
C.3						

Segunda convocatoria 2024

Septiembre						
L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	S.1	S.1	S.1			
16	17	18	19	20	21	22
	S.2	S.2	S.2			
23	24	25	26	27	28	29
	S.3	S.3	S.3			
30						

Octubre						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
	S.4	S.4	S.4			
7	8	9	10	11	12	13
	S.5	S.5	S.5			
14	15	16	17	18	19	20
	S.6	S.6	S.6			
21	22	23	24	25	26	27
	S.7	S.7	S.7			
28	29	30	31			
	S.8	S.8	S.8			

Noviembre						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
				C.1	C.1	C.1
4	5	6	7	8	9	10
C.1	S.9	S.9	S.9			
11	12	13	14	15	16	17
	S.10	S.10	S.10	C.2	C.2	C.2
18	19	20	21	22	23	24
C.2	S.11	S.11	S.11			
25	26	27	28	29	30	
	S.12	S.12	S.12			

Diciembre						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
	S.13	S.13	S.13			
9	10	11	12	13	14	15
	S.14	S.14	S.14			
16	17	18	19	20	21	22
	S.15	S.15	S.15			
23	24	25	26	27	28	29

Enero						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	S.16	S.16	S.16			
13	14	15	16	17	18	19
	S.17	S.17	S.17			
20	21	22	23	24	25	26
	S.18	S.18	S.18	C.3	C.3	C.3
27	28	29	30	31		
C.3						