



# 10 días de Transformación para Conectar con tu Propósito

*Un viaje hacia tu mejor versión*

¡Prepárate para vivir los 10 mejores días de febrero de 2025!

Seguramente has escuchado que, a los 50 años, la vida te ha brindado experiencias, aprendizajes y momentos de crecimiento. Muchos esperan que estés en una etapa de plenitud, pero ¿Qué sucede si no es así? Si has llegado a los 50 y te encuentras en una encrucijada, es natural que te preguntes: ¿Qué sigue ahora? ¿Cómo redescubrir tu pasión y darle sentido a esta nueva etapa de tu vida? o si estas dudando en comenzar ese nuevo proyecto.

Bienvenido a 10 Días de Transformación para Conectar con tu Propósito, un programa diseñado para acompañarte en un viaje de autodescubrimiento, acción y renovación. Durante estos diez días intensivos, te guiaremos paso a paso para que puedas explorar tus pasiones, habilidades y sueños, alineándolos con un propósito que te haga sentir pleno y realizado.

¿Para quién es este programa?

Este programa está diseñado para personas que se encuentran en una etapa de transición y desean construir un futuro significativo:

- **Próximos a jubilarse** que buscan redefinir su propósito más allá del trabajo.
- **Jubilados** que desean continuar aportando valor y encontrando nuevas motivaciones.
- **Desempleados** que están **en búsqueda de reinserción laboral** con una visión clara y renovada.
- **Personas en búsqueda de una nueva dirección** que anhelan encontrar sentido y claridad en su vida.
- **Personas de 50 años o más** que quieren conectar con sus pasiones.

## Nuestra Metodología:

Todo comienza el domingo 16, cuando recibirás un correo de bienvenida, una invitación a tu nueva **comunidad en WhatsApp** y los primeros detalles de lo que vivirás en los próximos días. El lunes 17 será el verdadero punto de partida. En nuestra primera sesión, te guiaremos a través del mapa de esta experiencia, explicándote cómo trabajaremos juntos. Aquí comienza la exploración de tu propósito, con un primer módulo diseñado para abrir caminos y despertar posibilidades.

Cada jornada estará llena de significado:

- Comenzarás el día con una **afirmación poderosa**, diseñada para fortalecer tu mentalidad y prepararte para el cambio.
- Leerás una **historia de éxito después de los 50 años**, que te inspirará a creer que nunca es tarde para reinventarte.
- Tendrás acceso a un **video explicativo** que te ayudará a profundizar en el tema del día.
- Contarás con un **libro de trabajo interactivo**, con plantillas y ejercicios que te permitirán aplicar lo aprendido de manera práctica.
- Recibirás **recursos exclusivos** por correo, que complementarán tu aprendizaje.

A medida que avanzamos, el viaje se vuelve más enriquecedor. Un día especial estará reservado para **sesiones de coaching personalizado**, donde recibirás orientación y herramientas que te ayudarán a desbloquear tu máximo potencial.

Los dos últimos días serán momentos clave: en **sesiones grupales**, compartirás reflexiones y aprendizajes con personas que, como tú, están construyendo un nuevo camino. Aquí consolidarás todo lo aprendido y darás el último paso hacia tu transformación.

A lo largo de estos 10 días, cada paso que des te acercará más a la claridad, la dirección y el bienestar que deseas en esta nueva etapa de tu vida. No será solo un programa, será una travesía donde redescubrirás tu esencia, te conectarás con tus sueños y transformarás tus ideas en acciones concretas.

- **Claridad:** Descubrirás los **talentos, pasiones y valores** que han guiado tu vida y que pueden iluminar tu camino hacia el futuro.
- **Visión:** Construirás un **tablero de visión** inspirador, una representación tangible de los sueños y objetivos que quieres alcanzar. Cada imagen, cada palabra será un recordatorio del futuro que estás diseñando.
- **Estrategia:** No solo soñarás, sino que establecerás **metas SMART** claras y diseñarás un plan de acción personalizado que convertirá tus sueños en pasos concretos.
- **Apoyo: Conectarás con personas** que comparten tus inquietudes, aspiraciones y el deseo de reinención. Juntas, se motivarán y crecerán.
- **Bienestar:** Aprenderás a gestionar el estrés, a priorizar tu autocuidado y a **hacer de tu bienestar una base sólida para avanzar con energía y confianza.**

LUNES

17/02

DÍA 01



### **MÓDULO 1: DESCUBRIENDO TU PROPÓSITO**

- Exploración profunda de talentos, pasiones y valores.
- Identificación y superación de creencias limitantes.

MARTES

18/02

DÍA 02



### **MENTORÍA: MÉTODO IKIGAI**

- Cómo aplicar el método Ikigai exitosamente

*de los días 03 al 07: Sesiones de Coaching (06 sesiones)*

MIÉRCOLES

19/02

DÍA 03



### **MÓDULO 2: CREANDO TU TABLERO DE VISIÓN**

- Taller práctico para diseñar un tablero de visión personalizado.
- Técnicas de visualización y manifestación.

*Apoyo tecnológico: aplicaciones para diseñar tableros virtuales.*

JUEVES

20/02

DÍA 04



### **MÓDULO 3: ESTABLECIENDO METAS SMART**

- Definición de metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos.
- Creación de un plan de acción paso a paso.

*Apoyo tecnológico e Inteligencia Artificial*

VIERNES

21/02

DÍA 05



### **MÓDULO 4: DESARROLLANDO HABILIDADES Y FORTALEZAS**

- Recursos y herramientas para la actualización profesional.

SÁBADO

22/02

DÍA 06



### **MÓDULO 5: EQUILIBRIO ENTRE VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL**

- Técnicas de gestión del tiempo y reducción del estrés.
- Importancia del autocuidado y bienestar emocional.

DOMINGO

23/02

DÍA 07



## MÓDULO 6: CONSTRUYENDO UNA RED DE APOYO

- Importancia de las relaciones interpersonales y creación de una comunidad de apoyo.
- Estrategias para superar la soledad y el aislamiento.

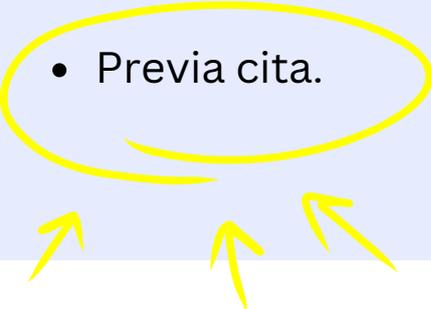
LUNES

24/02

DÍA 08



## SESIONES PRIVADAS DE COACHING

- Previa cita.
- 

MARTES

25/02

DÍA 09



## SESIÓN GRUPAL DE SEGUIMIENTO Y MOTIVACIÓN

- Evaluación del progreso, identificación de obstáculos y ajuste de estrategias.
- Taller de motivación para mantener la energía y el enfoque.

LUNES

26/02

DÍA 10



## **CIERRE Y CELEBRACIÓN**

- Celebración de logros y reconocimiento de los avances y éxitos alcanzados.
- Planificación para el futuro: establecimiento de nuevos objetivos y visualización de los próximos pasos.

### **Materiales Incluidos:**

- 3 sesiones grupales vía Microsoft Teams: los días 01, 09 y 10
- Día de sesiones de Coaching personalizadas, vía Microsoft Teams, zoom o whatsapp.
- Presentaciones visuales y plantillas descargables.
- Grabación sesiones (opcional).
- Acceso a una comunidad de apoyo en línea.
- Grupo de Whatsapp privado a través del que se enviarán los materiales,
- videos y asignaciones diarias.
- Correos electrónicos diarios con afirmaciones, motivación y recursos adicionales.
- Diploma de participación con detalle de contenido, horas académicas y facilitadores.