# Balance & Equilibrio



***¿Cómo logra conjuntar todos los roles de su vida?***
***¿Cómo empodera sus pensamientos y emociones?***

a call to be)) great!
*leadership partnership.*

*Somos una firma de consultoría internacional enfocada en el desarrollo de un liderazgo auténtico en las personas, equipos y organizaciones glocales.*

Training

# Balance & Equilibrio



## Intención:
**Hacer un alto en el camino, cargar energía y continuar con integridad.**

**El entrenamiento de Balance & Equilibrio ofrece al participante la oportunidad de mejorar la toma de decisiones.**

*Cuaderno de trabajo: Información clave del entrenamiento y espacios para capturar el aprendizaje, plasmar ideas, tomar notas y realizar ejercicios.*

## Agenda (sesiones)

I. Agenda, introducción y contexto.
II. Reconocer tu momento presente (aquí y ahora).
III. Presencia: Conectar con tu YO SOY.
IV. Mindfulness: Enfocar tu atención.
V. Balance interior (dimensión física, mental, emocional y espiritual).
VI. Equilibrio exterior (familia, amigos, trabajo, comunidad).
VII. Aprender a tomar decisiones completas.
VIII. Establecer acuerdos e indicadores.
IX. Contener la experiencia y el aprendizaje.
X. Plan de acción simple, práctico e inmediato.

## Beneficios

- Reflexionar sobre la velocidad de la vida.
- Aprender a contemplar el silencio.
- Indagar la raíz de las emociones.
- Reconocer la diferencia entre pensamiento y consciencia.
- Conjuntar los conceptos de felicidad y éxito.
- Vivir de manera más integral.

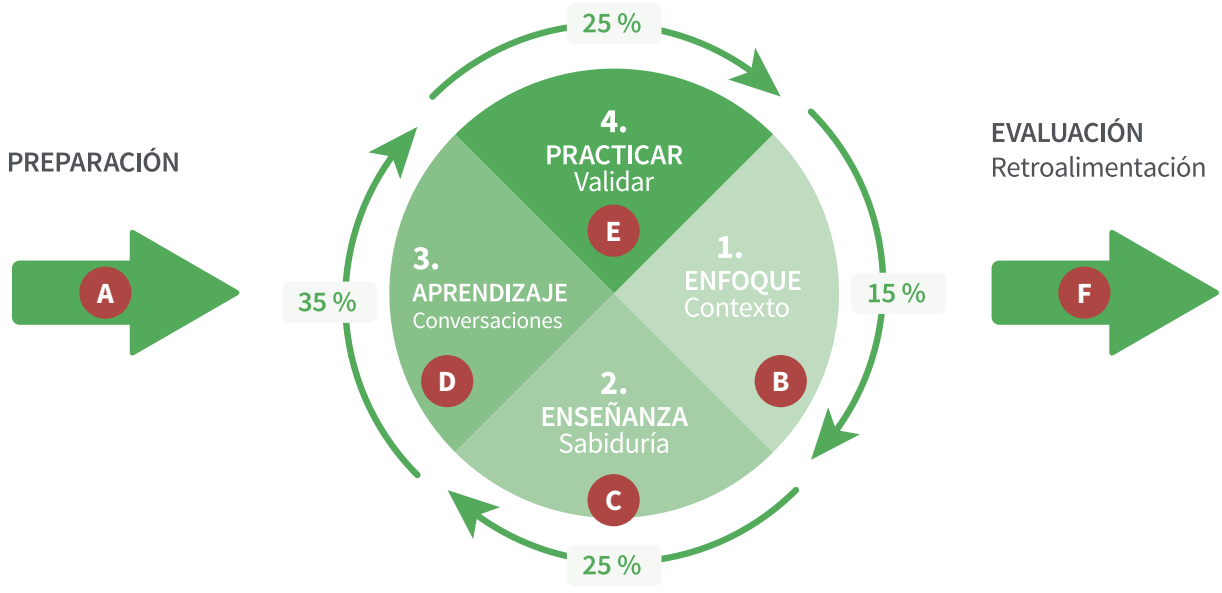
**Duración:**
**8 horas**

**Modalidad:**
**Presencial**

*El entrenamiento de Balance & Equilibrio ofrece la oportunidad de elegir los temas sugeridos, profundizar en algún tema específico, o bien, proponer nuevos temas de interés.*

© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados

## Proceso natural de un programa de entrenamiento en A Call To Be Great




**A** Los entrenadores diseñan el taller, preparan el escenario, gestionan la logística y garantizan los recursos necesarios para el entrenamiento.

**B** Los entrenadores enmarcarán el contexto del aprendizaje del entrenamiento.

**C** Los entrenadores facilitan conversaciones inteligentes sobre los temas del entrenamiento.

**D** Los entrenadores crean experiencias para poner en práctica los temas del entrenamiento.

**E** Los entrenadores evocan los aprendizajes principales del entrenamiento.

**F** Los entrenadores solicitan a los participantes una evaluación y retroalimentación del taller de entrenamiento.

© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados



*Somos una firma de consultoría internacional enfocada en el desarrollo de un liderazgo auténtico en las personas, equipos y organizaciones glocales.*

*Soñamos en grande, comenzamos en pequeño y escalamos con determinación.*
*Contribuimos en la generación de historias de éxito y felicidad que propician cambios culturales y transforman el mundo.*
*Acorde a la intervención nos apoyamos en ocho herramientas para lograr una reinvención profunda y expansiva del liderazgo auténtico.*

*Contamos con un modelo propio de liderazgo denominado* **Ser Grande®** *que evoca lo mejor de quien elige ser un triunfador; ofreciendo la oportunidad de generar una fórmula ganadora de una manera simple, práctica, entusiasta y efectiva.*

*Hemos desarrollado diversos procesos, proyectos y productos a lo largo de 12 años de experiencia: Talleres de entrenamiento de liderazgo, procesos de coaching y/o mentoring de liderazgo, diplomados en desarrollo de habilidades directivas o gerenciales, viajes de liderazgo, procesos de consultoría en enfoque estratégico y transformaciones culturales ancladas en un liderazgo auténtico, entre otros.*

a call to be great!
*leadership partnership.*

Arquímedes No. 214, Int. 303.
Col. Polanco. Del. Miguel Hidalgo. México, D.F.
C.P. 11550. Tel. +52 (55) 46239761

**info@acalltobegreat.com**
**www.acalltobegreat.com**

© A Call To Be Great® – Todos los derechos reservados