



MASTER YOURSELF SKILLS

La integridad inicia contigo

Te invitamos a formar parte de nuestro programa centrado en el “Desarrollo integral del Ser”, dirigido a mujeres ejecutivas o en posiciones de alta dirección.



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

El cambio es de dentro hacia afuera



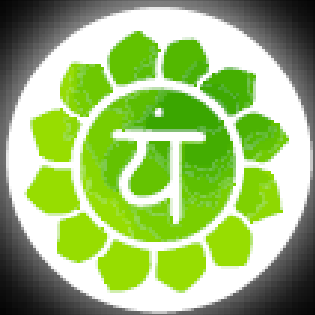
Chakra de la Corona (Sahasrara):
Conexión espiritual, conciencia superior.



Chakra del Tercer Ojo (Ajna):
Intuición, sabiduría, percepción.



Chakra de la Garganta (Vishuddha):
Comunicación, expresión personal.



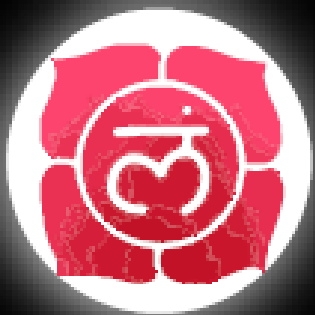
Chakra del Corazón (Anahata)
Amor, compasión, conexión.



Chakra Plexo Solar (Manipura):
Poder personal, autoestima, autocontrol.



Chakra Sacro (Swadhisthana):
Creatividad, emociones, sexualidad.



Chakra Raíz (Muladhara):
Conexión con la tierra, seguridad, estabilidad.



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

Nuestra meta es ayudarte a encontrar tu balance de vida, para no solo destacar como líder exitosa en el mundo exterior, sino también como una mujer íntegra que lidera desde una profunda conexión con su auténtico ser.

Las mujeres líderes a menudo se encuentran en una encrucijada. Han dedicado recursos incalculables para alcanzar posiciones de liderazgo y allanar el camino para las nuevas generaciones. Sin embargo, en este proceso, a veces sacrifican aspectos valiosos de sus vidas personales.

“MASTER YOURSELF SKILLS” es un programa transformador que te ayudará a encontrar tu balance de vida. Aprenderás a liderar con integridad, a cuidarte a ti misma e inspirar a otros.



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

¿Qué aprenderás en el programa?

Autoconocimiento Profundo: Descubrirás tus valores fundamentales, creencias, emociones, motivaciones y patrones de pensamiento que influyen en tus acciones y decisiones. Esto te permitirá tomar decisiones conscientes y alineadas con tu autenticidad.

Habilidades de Liderazgo Personal: Aprenderás a desarrollar habilidades para inspirar a otros abarcando aspectos como la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos, la inspiración, la y la capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes.

Equilibrio Personal y Profesional: Descubrirás como lograr la gestión armoniosa de las responsabilidades y compromisos en el ámbito laboral como en el personal. Buscar este balance implica encontrar la manera de cumplir con las exigencias profesionales sin descuidar tu calidad de vida, tus relaciones personales y bienestar emocional.

Comunidad: Conectarás con otras mujeres líderes que comparten tus desafíos y aspiraciones. Juntas, construiremos una experiencia poderosa.

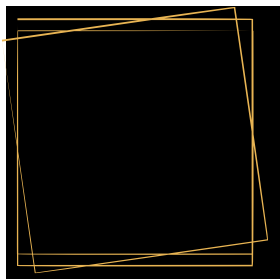


MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

PROGRAMA

El cambio es de dentro hacia afuera



LA ENERGÍA FEMENINA

Suficiencia, autonomía y ecología emocional en los ecosistemas.

Mtro. José Luis Vieyra
4 de Mayo 2024



ANTIFRAGILIDAD

Cultiva el estado de ánimo clave para afrontar la incertidumbre con fortaleza y serenidad.

Mtro. Oscar Corona
6 Julio 2024



OCUPA TU LUGAR

Dejemos de jugar roles que no nos tocan y recuperemos el poder personal para lograr nuestro propósito.

Mtra. Diana Espinal
4 de Mayo 2024



EMOCIONES EN ARMONIA

Utiliza el poder de las emociones a tu favor y evita el secuestro emocional.

**Mtra. Mar Barragán y
Mtra. Verónica Saldaña**
1 Junio 2024



ESCUCHA TU VOZ INTERIOR

Aprende a concentrar tu atención y resolver obstáculos que no te permiten avanzar

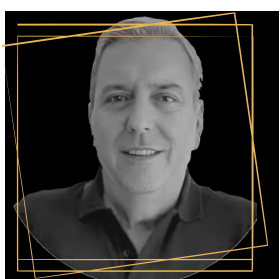
Mtro. Eduardo Araiza
1 Junio 2024



CONQUISTA CON HISTORIAS

Stcautivar y conectar con los demás.

Mtra. Dolores Romero
6 Julio 2024



EL ARTE DEL BIENVIVIR

El poder que sí tenemos. Aprende a vivir de dentro hacia afuera.

Mtro. Rafael Calbet
1 de Junio 2024



BRILLANDO DE DENTRO HACIA AFUERA

Desbloquea el Potencial de tu personalidad e imagen

Mtra. Lili Jaime
3 de Agosto 2024



CULTIVA EL EQUILIBRIO

Herramientas para crear un balance vida-trabajo

Mtra. Cristina Raunich
6 de Julio 2024



MUJER DE ALTO IMPACTO

Encuentra el poder de tu voz en el escenario

Mtra. Patty Muniveh
3 de Agosto 2024



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

¿Por qué deberías unirte?

- **Porque mereces ser una líder exitosa sin sacrificar tu bienestar personal.**
- **Porque la integridad no es solo una palabra, sino una forma de vida.**
- **Porque tú eres el cambio que quieres ver en el mundo.**

Únete a **“MASTER YOURSELF SKILLS”** y descubre cómo puedes liderar con integridad, cuidarte a ti misma y abrir camino para las futuras generaciones.

¡La evolución inicia aquí!



**MASTER YOURSELF
SKILLS**

La integridad inicia contigo

Valor nominal del programa \$39,000

**BECA DEL 100% A MUJERES DEL G100 GLOBAL
WOMEN LEADERS Y ORGANIZACIONES ALIADAS**

Modalidad: Presencial (CDMX)

Periodicidad: 1er sábado de cada mes

Horario: de 9:00 a 18:00 hrs.

Iniciamos 4 mayo 2024

Incluye:

10 módulos de 4 hrs.

Facilitado por ponentes certificados

Diploma de participación

Costo del venue y servicio de café: \$2,900 MN

(\$580 por día)

Solicita la cuenta de depósito y confirma tu inscripción. ¡Cupo limitado a 30 plazas!



55 6463 5034



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

PATROCINADORES



Elizabeth Mata



MASTER YOURSELF
SKILLS

La integridad inicia contigo

Preguntas frecuentes

- **¿Puedo inscribirme aun cuando no puedo estar en todos los talleres?**

Sí, con la ventaja de que puedes ceder tu lugar a otra mujer dispuesta a aprender de sí misma los días que no puedas asistir.

- **¿Puedo invitar a otras mujeres?**

Claro, todas son bienvenidas, siempre y cuando haya disponibilidad de espacio. Recuerda que el cupo es limitado.

- **¿Puedo asistir a un taller aun cuando no haya confirmado mi asistencia?**

Recuerda que el cupo es limitado, por eso es importante confirmar tu asistencia. En caso de no hacerlo corres el riesgo de que no haya disponibilidad de espacio.

- **¿Necesito llevar algún material?**

Nuestra recomendación es que lleves ropa cómoda, libreta y pluma para que realices anotaciones. Para el primer día te recomendamos llevar un tapete de yoga y una botella de agua. En caso de haber otros requerimientos, te lo haremos saber con antelación.

- **¿Qué forma de pago aceptan?**

Aceptamos efectivo o transferencia bancaria.

- **¿Cómo puedo apartar mi lugar?**

Envía un Whatsapp al *52 55 6463 5034 con tu nombre completo.