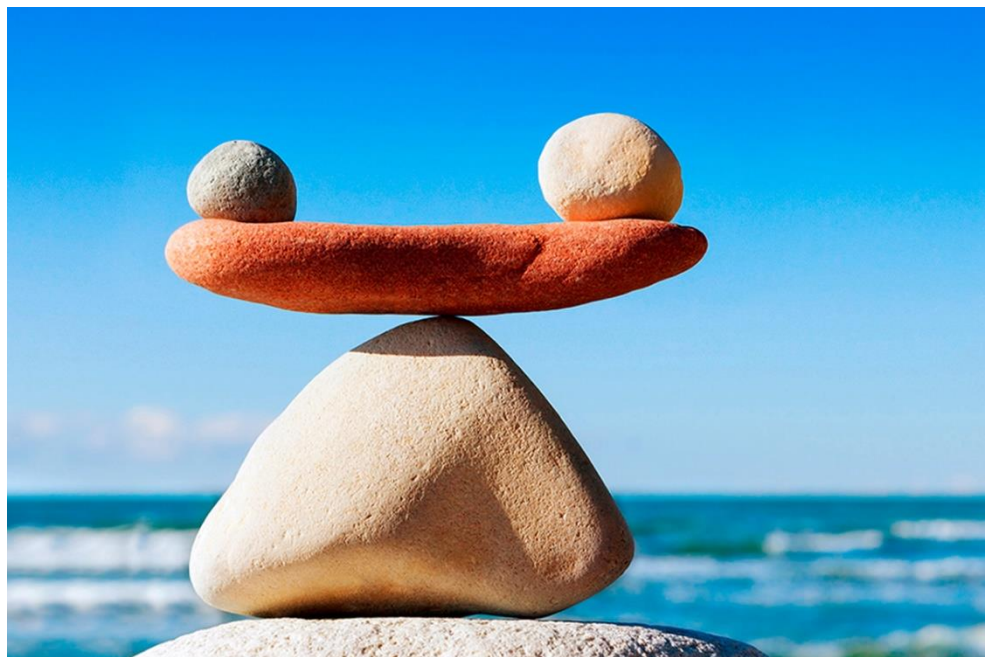




Threamers
Institute

Curso:

VIDA PERSONAL Y LABORAL



LUIS ANTONIO BECERRA ALARCÓN

PUBLICISTA PROFESIONAL - RELATOR - DOCENTE - COACH PNL (SCPNL)
Y ONTOLÓGICO (NEWFLIED NETWORK LATINOAMÉRCIA) - MAGÍSTER
EN COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA - LICENCIADO EN COMUNICACIÓN
SOCIAL - DIPLOMA EN TÉCNICAS DE PSICODRAMA - DIPLOMA TÉCNICAS
DE HIPNOSIS CON PNL - MASTER PRACTITIONER EN PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA (SCPNL) - DIPLOMA EN HABILIDADES DIRECTIVAS
OTEC - DIPLOMADO EN INGENIERÍA DE LA CAPACITACIÓN (FUND.
CHILE).



www.threamers.institute



institute@threamers.com



[@threamers.institute](https://www.instagram.com/threamers.institute)



[+56999000995](https://wa.me/56999000995)



I. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Nombre Curso | : VIDA PERSONAL Y LABORAL |
| Fecha Curso | : A convenir |
| Número de Horas | : 1 hora online zoom |

II. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso introductorio está diseñado para ayudar a los emprendedores a encontrar un equilibrio saludable entre sus responsabilidades laborales y su vida personal. El emprendimiento puede llevar a una sobrecarga de trabajo que afecte negativamente tanto la productividad como el bienestar personal. A través de esta sesión, los participantes aprenderán a identificar señales de desequilibrio, y se les enseñarán técnicas y estrategias prácticas para gestionar su tiempo, establecer prioridades y mantener un balance entre su vida profesional y personal.

III. DESTINATARIOS DEL CURSO

Participantes emprendedores de cualquier área productiva que, por inquietudes personales y/o laborales, desean adquirir herramientas actualizadas para gestionar adecuadamente su bienestar, tanto en su vida personal como laboral.

IV. OBJETIVO DEL CURSO

Ayudar a los emprendedores a desarrollar habilidades y estrategias para gestionar eficazmente su tiempo, establecer límites saludables entre su vida personal y laboral, y mejorar su bienestar emocional, aumentando así su productividad y satisfacción en ambas áreas.

V. CONTENIDOS DEL CURSO

- **Comprendiendo el Desequilibrio Personal-Laboral:** ¿Por qué es difícil mantener el equilibrio como emprendedor? Identificación de los factores comunes que contribuyen al desequilibrio (exceso de horas de trabajo, falta de límites claros, multitarea). Señales de alerta: Cómo identificar si el desequilibrio está afectando tu vida personal o tu negocio





(fatiga constante, falta de tiempo para la familia o actividades personales, disminución del disfrute en ambos ámbitos).

- **Construcción de un Equilibrio Sostenible:** Cómo aprender a decir “no” a compromisos excesivos y gestionar expectativas tanto personales como profesionales. La importancia del autocuidado físico y mental (ejercicio, descanso y actividades recreativas) para mantener la energía y la motivación.

IMPORTANTE: El orden y tiempo de desarrollo del presente listado de contenidos, estará supeditado a las intervenciones individuales y opcionales de los participantes. (Se aplicará modelo de enseñanza basada en el aprendizaje experiencial no lineal).

VI. METODOLOGÍA

Presentación clara y directa: Se abordarán las causas comunes del desequilibrio personal-laboral y su impacto en el bienestar del emprendedor, con ejemplos cotidianos.

Técnica práctica en vivo: Los participantes realizarán un ejercicio individual que les permitirá visualizar una distribución más efectiva de sus obligaciones entre su vida laboral y personal.

VII. VALOR CURSO

Gratuito previa inscripción.

