

■ WINHABIT

Cuida tus hábitos, vence la inercia

En época de aislamiento obligatorio pueden generarse cambios en la rutina personal y laboral que afectan drásticamente los buenos hábitos.

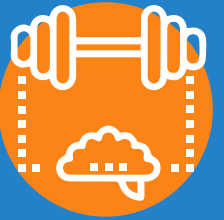
Este es un programa de acompañamiento que refuerza y eleva la consciencia individual para adquirir hábitos positivos y saludables.



BENEFICIOS



+PRODUCTIVIDAD
- TIEMPO DE PROCRASTINACIÓN



+CONSCIENCIA
- ESTADO EN PILOTO AUTOMÁTICO



+DISCIPLINA
- FALTA DE COMPROMISO

- Contribuye a desarrollar el propósito de vida
- Impulsa a tomar acción y fortalece la fuerza de voluntad.
- Fomenta la autogestión acertiva.
- Genera estados de felicidad y satisfacción.

■ WINHABIT

Los mayores niveles de ansiedad y estrés generan una respuesta automática en el cerebro para ejecutar actividades que liberen dopamina, con el fin de apaciguar el estado de pérdida de armonía (*por lo general esto implica, un mayor uso de redes sociales, consumo de diversos contenidos y procrastinación*).

Winhabit es una metodología de construcción de hábitos, que acompaña a las personas para que desarrollen su disciplina y fuerza de voluntad de tal forma que puedan ejecutar acciones consistentes de manera cotidiana que contribuyan a su proyecto de vida y felicidad. **Consolidado así su productividad, autogestión y consciencia.**

PILARES



Elevar los niveles de consciencia.



Adquirir o evaluar hábitos positivos.



Controlar o mitigar actividades de “escape” desalineados con el proyecto de vida.

FORMATO:

- ▶ 2 Talleres de 3 horas en total + 12 Sesiones de 1 hora de acompañamiento (1 semanal) + Soporte remoto continuo.
- ▶ Herramientas virtuales: Zoom + Whatsapp.
- ▶ Duración: 3 meses.

COMPONENTES:

- ▶ Taller 1: Tiene un enfoque en Proyecto de Vida, Arquitectura de Felicidad, Creencias y Niveles de Consciencia.
- ▶ Taller 2: Uso efectivo del tiempo, y transferencia de la metodología del programa de acompañamiento.
- ▶ Definición y gestión de 3 retos a trabajar por persona, enmarcador en el círculo de la Vida y Dimensiones Habilitadores*1.
- ▶ 12 Sesiones Grupales de 1 hora (1 semanal): durante los 3 meses de programa con el fin de reforzar y apoyar a cada integrante en el cumplimiento de sus retos. (Asistencia libre para participantes del programa).
- ▶ Soporte continuo remoto + Equipos de apoyo.

DIMENSIONES HABILITADORAS



Uso del tiempo



Gestión financiera



Niveles de consciencia



- Vida amorosa
- Amistades
- Diversión y aventura
- Entorno

- Salud
- Conocimiento
- Espiritualidad
- Habilidades

- Vida creativa
- Familia
- Comunidad
- Propósito



Dirigido Exclusivamente para Líderes de la Comunidad F

(GRUPOS MÁXIMO DE 25 PERSONAS)

*Un regalo especial de
Inspyra y la Comunidad F.*

inspyra | comunidad **F**