

FORTALECE LA AUTOGESTIÓN PARA IMPULSAR EL CRECIMIENTO

Desarrollamos habilidades clave que integran bienestar y efectividad personal, impactando positivamente en la forma de liderar y en la performance organizacional.

Work In Love®

Personas que Crecen

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

Work In Love®

Personas que Crecen
PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

SOBRE ESTE PROGRAMA

En Work In Love entendemos la **autogestión** como la base desde la cual las personas despliegan su **talento**, fortalecen su **bienestar** y **amplían su impacto en el trabajo y en la organización**.

Este programa acompaña a las personas en el desarrollo de habilidades clave para conocerse mejor, regular sus emociones, tomar decisiones con mayor conciencia y asumir un rol activo en su propio crecimiento. **La autogestión deja de ser solo una competencia individual para convertirse en un motor de efectividad personal y desempeño colectivo.**

Desde un **enfoque humanista, experiencial y reflexivo**, promovemos procesos de autodesarrollo que integran bienestar y resultados, potenciando la forma en que las personas lideran su trabajo, se vinculan con otros y contribuyen a los objetivos organizacionales de manera sostenible.

MÓDULOS

El programa cuenta con distintos **módulos que pueden sumarse, combinarse o profundizarse** según el contexto y los objetivos de nuestros clientes.

Autoconocimiento e Inteligencia Emocional
Conocerme para Gestionarme

Administración del Tiempo
El Tiempo a mi Favor

Formación de Tutores y Mentores
Acompañar a Quien Aprende

Plan de Vida y Carrera
Mi Ruta Profesional

Presentaciones Efectivas y Hablar en Público
Presentar para Convencer

Manejo del Estrés
Pausa que Recarga

Resiliencia
Resiliencia en Acción

Seguridad y Autocuidado
La Seguridad Empieza en Mí

MODALIDAD

Virtual o **presencial**.

DURACIÓN

8 horas por módulo, con opciones de formato abreviado o extendido..

MÓDULO 1

Autoconocimiento e Inteligencia Emocional

Conocerme para Gestionarme

Objetivo

Sensibilizar a las personas para tomar conciencia de sus emociones, incorporando herramientas básicas que les permitan trabajar en equipo, resolver conflictos de manera efectiva y adoptar una actitud empática en su relación con el entorno.

Ejes temáticos

- **Conciencia emocional y coherencia personal:** Exploración de la coherencia entre corporalidad, emocionalidad y lenguaje, comprendiendo cómo influyen en la forma de estar y actuar en el ámbito laboral.

- **Emociones, estados de ánimo y acción:** Comprensión de cómo surgen las emociones, su relación con los estados de ánimo y su impacto como disposiciones para la acción y la toma de decisiones.

- **Responsabilidad, proactividad y liderazgo emocional:** Análisis de modelos de generación de resultados, control y responsabilidad, integrando valores y proactividad en el ejercicio del liderazgo emocional.

- **Desarrollo de competencias emocionales:** Fortalecimiento de competencias emocionales intrapersonales e interpersonales, incorporando estrategias de intervención para una gestión emocional más consciente y efectiva.



MÓDULO 2

Administración del Tiempo

El Tiempo a mi Favor

Objetivo

Sensibilizar al participante sobre la importancia de gestionar su tiempo de manera consciente, incorporando herramientas y prácticas que le permitan mejorar su foco, organizar prioridades y aumentar su productividad en el día a día laboral.

Ejes temáticos

- **La relación con el tiempo:** Exploramos cómo cada persona percibe y se vincula con el tiempo, identificando creencias, hábitos y automatismos que influyen en su manera de organizarse, priorizar y responder a las exigencias del trabajo.

- **Autogestión y trabajo efectivo:** Abordamos la gestión del tiempo desde la responsabilidad personal: definición de prioridades, establecimiento de límites, organización de tareas y uso consciente de la energía y la atención para lograr espacios de trabajo más efectivos y sostenibles.

- **Productividad y herramientas prácticas:** Incorporamos conceptos de productividad aplicados al día a día laboral, junto con herramientas concretas de planificación, seguimiento y organización que permitan transformar la intención en acción y mejorar la calidad del trabajo realizado.



MÓDULO 3

Formación de Tutores y Mentores

Acompañar a Quien Aprende

Objetivo

Desarrollar herramientas para identificar los distintos estilos de aprendizaje y adaptar las estrategias de comunicación, acompañamiento y enseñanza, fortaleciendo el rol de tutores, mentores y líderes en el desarrollo de otras personas.

Ejes temáticos

- **Estilos de aprendizaje y formas de comprender:** Identificación de los distintos estilos de aprendizaje (visual, práctico, reflexivo y conceptual) y su impacto en la manera de incorporar nuevos conocimientos.

- **Comunicación y adaptación del aprendizaje:** Desarrollo de estrategias para comunicar, explicar y transmitir contenidos de forma clara y efectiva, ajustándose a las necesidades de cada persona.

- **El rol del tutor como facilitador del desarrollo:** Reflexión sobre el rol del tutor, mentor o líder como guía del aprendizaje, integrando empatía, escucha y acompañamiento consciente.



MÓDULO 4

Plan de Vida y Carrera
Mi Ruta Profesional

Objetivo

Acompañar a las personas en el diseño y desarrollo de su trayectoria profesional y su proyecto de vida, incorporando herramientas que les permitan potenciar sus talentos, liderar con mayor efectividad y planificar su crecimiento de manera consciente.

Ejes temáticos

- **Autoconocimiento y potencial personal:** Identificación de fortalezas, talentos y motivaciones personales como base para el desarrollo profesional y el liderazgo consciente.

- **Diseño de la trayectoria profesional:** Reflexión y planificación del camino profesional, alineando objetivos personales, expectativas y oportunidades dentro del entorno organizacional.

- **Plan de acción y crecimiento sostenible:** Definición de acciones concretas para el desarrollo del potencial propio y el de otros, promoviendo un desempeño óptimo y un crecimiento continuo.



MÓDULO 5

Presentaciones Efectivas y Hablar en Público

Presentar para Convencer

Objetivo

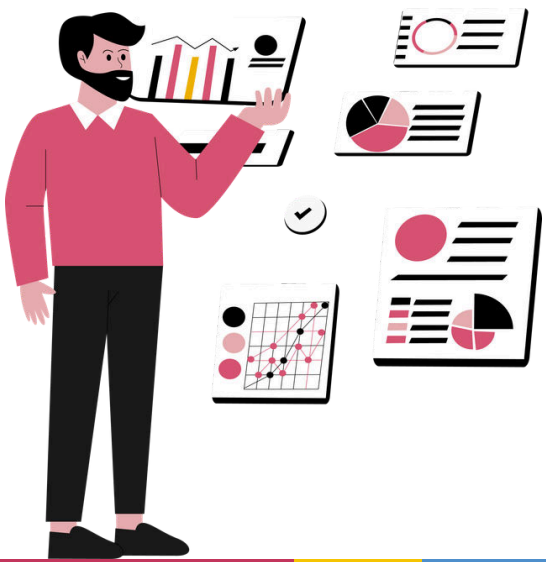
Desarrollar las habilidades necesarias para diseñar y ofrecer presentaciones claras, convincentes y memorables, fortaleciendo la comunicación verbal y no verbal, el storytelling y la conexión emocional con la audiencia en distintos contextos profesionales.

Ejes temáticos

- **Diseño del mensaje y claridad comunicacional:** Construcción de mensajes clave, estructura de presentaciones efectivas y adaptación del contenido según la audiencia y el objetivo.

- **Comunicación verbal, no verbal y presencia escénica:** Desarrollo de la expresión oral, el lenguaje corporal y el manejo del escenario para transmitir seguridad, coherencia y credibilidad.

- **Storytelling e impacto emocional:** Aplicación de técnicas de storytelling para generar conexión emocional, captar la atención y lograr presentaciones persuasivas y de alto impacto.



MÓDULO 6

Manejo del Estrés
Pausa que Recarga

Objetivo

Sensibilizar a los participantes sobre el estrés y sus manifestaciones, incorporando herramientas prácticas y técnicas vivenciales que les permitan reconocerlo y gestionarlo de manera consciente en el ámbito laboral.

Ejes temáticos

- **El estrés en el contexto laboral:** Qué es el estrés, cómo se manifiesta y cuál es su impacto en las personas y en las organizaciones. Identificación de situaciones y factores que lo generan en el trabajo cotidiano.

- **Conciencia y autorregulación:** Reconocimiento de señales físicas, emocionales y mentales asociadas al estrés. Desarrollo de mayor conciencia personal para anticipar, prevenir y regular estados de tensión.

- **Técnicas prácticas de gestión del estrés:** Incorporación de herramientas individuales de control del estrés a través de experiencias como risoterapia, yoga de la risa y prácticas de mindfulness, aplicables al día a día laboral.



MÓDULO 7

Resiliencia
Resiliencia en Acción

Objetivo

Desarrollar recursos personales y profesionales para afrontar la incertidumbre, el cambio y la adversidad con mayor flexibilidad, fortaleciendo la resiliencia, la motivación y el sentido en el día a día.

Ejes temáticos

- **Resiliencia y relación con el cambio:** Exploración de la incertidumbre y la adversidad como parte del proceso de crecimiento, desarrollando una mirada más flexible y consciente frente al cambio.

- **Gestión emocional y autoconocimiento:** Identificación de emociones asociadas a la frustración y la dificultad, incorporando herramientas para regularlas y sostener el equilibrio personal y profesional.

- **Motivación, sentido y disfrute del proceso:** Construcción de estrategias para recuperar el sentido, sostener la motivación y aprender a disfrutar el camino, aun en contextos desafiantes.



MÓDULO 8

Seguridad y Autocuidado
La Seguridad Empieza en Mí

Objetivo

Desarrollar en los participantes una mayor conciencia sobre su seguridad y salud ocupacional, fortaleciendo la responsabilidad personal y el autocuidado como pilares del bienestar, la prevención y la sostenibilidad del desempeño, tanto a nivel individual como colectivo.

Ejes temáticos

- **Conciencia y responsabilidad personal:** Explorar el rol activo de cada persona en el cuidado de su propia seguridad y la de otros, reconociendo hábitos, creencias y decisiones cotidianas que impactan directamente en la prevención de riesgos.

- **Autocuidado, atención plena y gestión del riesgo:** Desarrollar la capacidad de estar presentes, atentos y conectados con el entorno de trabajo, identificando señales de alerta, situaciones de riesgo y estados emocionales que pueden afectar la toma de decisiones seguras.

- **Seguridad como práctica colectiva y cultura compartida:** Comprender la seguridad como un compromiso compartido, promoviendo comportamientos preventivos, comunicación responsable y acciones concretas que fortalezcan una cultura de cuidado mutuo y trabajo seguro.



NUESTRA METODOLOGÍA









EXPERIENCIAL Y LÚDICO

- Priorizamos la **práctica** sobre la teoría.
- A través de **dinámicas, juegos y actividades interactivas**, los participantes experimentan los conceptos, simulan situaciones reales, practican habilidades y toman decisiones en un contexto seguro y motivador.
- Fomentamos la **reflexión** sobre las experiencias vividas para generar **aprendizajes significativos y duraderos**.

DINÁMICAS GRUPALES

- Promovemos la interacción y el trabajo en equipo a través de dinámicas grupales que fomentan la **colaboración**, la **comunicación** y el **aprendizaje mutuo**.
- Utilizamos **metodologías activas** que involucran a todos los participantes en la construcción del conocimiento.

ENFOQUE HUMANISTA GESTALT

- Consideramos a la persona como un todo integrado, donde **mente, cuerpo y emociones** se entrelazan en el proceso de aprendizaje.
- Fomentamos la **autoconciencia**, la **autoexploración** y el **desarrollo del potencial humano** a través de actividades que invitan a la reflexión y al crecimiento personal.

INCLUYE

Entrenamiento
8hs de entrenamiento por módulo

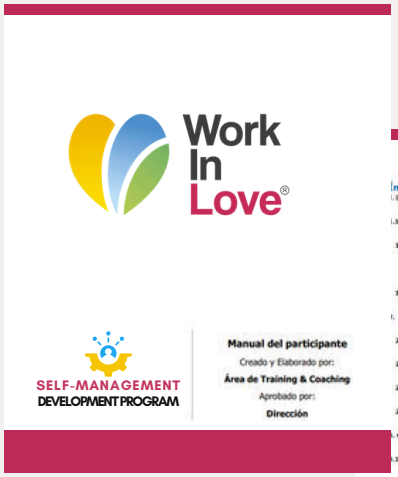
Manual del participante
Cada participante recibe (digital) un Manual con la información brindada en el módulo y la bibliografía utilizada

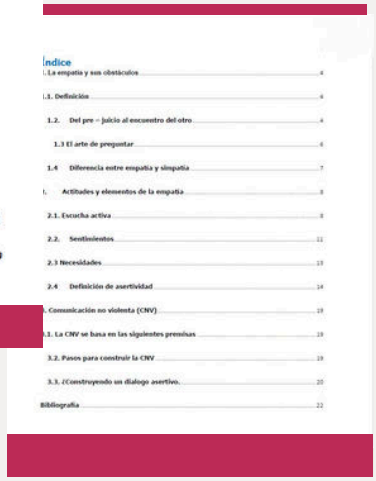
Examen de conocimientos
Al finalizar cada módulo, se realiza una evaluación de los conocimientos adquiridos, a través de un examen de opción múltiple.

Encuesta de satisfacción
Se realiza una encuesta de satisfacción de cada módulo, para evaluar contenidos, networking, materiales, aplicabilidad, instructores, duración, logística y organización.

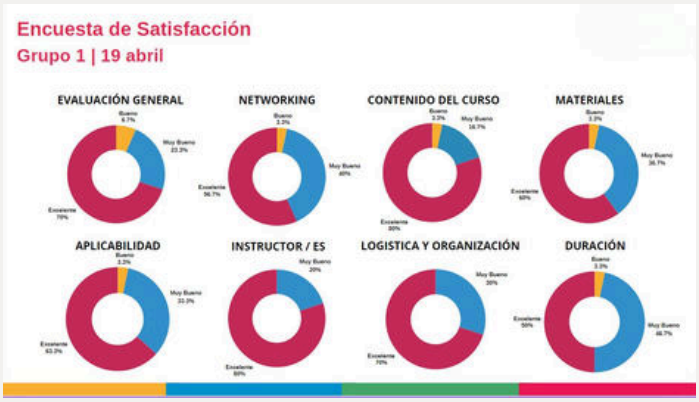
Materiales
Brindamos el material necesario para las dinámicas y actividades
Otorgamos una constancia de participación

Entrega de resultados a RH y/o Dirección
Realizamos una presentación con los resultados derivados del módulo de capacitación









COMUNICACIÓN INTERMÓDULOS

Para mantener el interés y dar continuidad a la capacitación, gestionamos un plan de comunicación inter módulos, que contempla:

- Rescatar temas clave
- Nuevo contenido relacionado
- Filmografía y bibliografía sugerida
- Invitar a reflexionar y poner en practica las herramientas









Work In Love®

Personas que Crecen
PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

FACILITADORES

Francisco Paz | Director General



Formación:

- Doctorado en Psicoterapia Humanista Gestalt, Universidad Nexum de México
- Maestría en Psicoterapia Humanista Gestalt, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt
- Lic. Psicologia, Universidad Cristóbal Colón
- Psicoterapeuta Humanista Gestalt, IHPG & Centro Gestáltico San Isidro, Argentina
- Turin School of Psychopatology, Advanced Program of Psychopatology, Italia
- Management Development Program, IAE Business School, Argentina
- Advanced Management Program, Rice University, Estados Unidos

Experiencia:

- Mas de 20 años de experiencia en Desarrollo Organizacional a nivel Nacional e Internacional como Director de Atracción y Desarrollo de Talento, Global Trainee Program y Capacitación en Tenaris. Asignaciones internacionales en: EEUU, Canada, Argentina, Indonesia, Brasil, Colombia, Singapur, Rumania y Uruguay.
- Experiencia en la vida religiosa en la congregación de los Misioneros del Espíritu Santo.
- Consultor Senior en proyectos de Desarrollo Organizacional Gestalt y de Talento en empresas nacionales y trasnacionales en Latinoamerica.

Sandra Müller



Formación:

- Maestría en Sensibilización Educativa con Enfoque Gestalt, Instituto Humanista Gestalt
- Licenciatura en Educación para Adultos, Universidad Popular Autónoma de Veracruz
- Especialidad en Desarrollo Humano y Orientación, Instituto Humanista Gestalt
- Especialidad en Psicoterapia Gestalt, Instituto Humanista Gestalt
- Especialidad en Gestalt avanzada, Instituto Humanista Gestalt
- Diplomado en "Recovery Praktisch", Zürich, Suiza
- Carrera Técnica en Administración y Comercio, Davos, Suiza

Experiencia:

- Consultora Educativa y Empresarial en el área del trabajo por competencias, clima laboral, desarrollo e implementación de talleres de capacitación.
- Docente en diplomados, Especialidad en Desarrollo Humano y Maestría en Sensibilización Educativa con Enfoque Gestalt en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Trabajo con trastornos psicopatológicos en una clínica psiquiátrica de día en Davos, Suiza.
- Actualmente ejerciendo como consultora empresarial y educativa, como psicoterapeuta Gestalt en terapia individual, de parejas, grupal y familiar.

Pamela Cuevas



Formación:

- Master Coach Organizacional (AIAC y WABC)
- Maestría en Imagen – CIES.
- Licenciatura en Mercadotecnia y Publicidad.
- Agente capacitador externo - STPS.
- Consultor PYME-JICA (Japan International Cooperation Agency). Acreditada SPyME y la SE.
- Doble certificación en Coaching con Programación Neurolingüística (PNL) - The Society of NLP y el Dr. Richard Bandler por el ITESM.
- Certificación en Master Training Neuroventas por BiiaLab.
- Certificada en Clown Care como Dr. Payaso con herramientas de coaching ontológico, lúdico, tanatología e inteligencia emocional.

Experiencia:

- Coach por más de 20 años para organizaciones, empresas y corporativos en comunicación, trabajo e integración de equipos, productividad, motivación, marketing sensorial y ventas.
- Conferencista invitada en diversos temas relacionados a coaching, y neuromarketing en México y Ecuador.
- Docente en la Universidad del Valle de México en áreas de negocios, comunicación y administración.
- Ejecutiva de cuenta de publicidad y estratega en campañas de marketing y comunicación de diferentes Pymes locales y nacionales.

Work In Love®

Personas que Crecen
PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

FACILITADORES

Lenny Molina



Formación:

- Licenciatura en Comunicación
- Maestría en Sensibilización Educativa con Orientación Gestalt
- Especialidad en Desarrollo Humano – Instituto Humanista Gestalt Puebla
- Coach Ejecutiva Certificada.
- Diplomado en Habilidades Docentes
- Diplomado en Programación Neurolingüística
- Estudios en Comunicación en el Douglas College, Vancouver, Canadá
- Estudios en Orientación Estratégica al Servicio al Cliente
- Diplomado en Psicotraumatología
- Diplomado en Tanatología Humanista - Cursando . Centro de Desarrollo Humano Ágape en Puebla

Experiencia:

- Área Comercial, Publicidad y Mercadotecnia en Cementera Holcim Apasco (Lafarge Holcim) Región Sureste
- Facilitadora e instructora de grupos para diferentes Empresas como: Cementera Lafarge-Holcim México, Thyssenkrupp Puebla, Transportes Julián de Obregón, GNP Seguros, Compartamos Banco, Volkswagen Financial Services, Sybridge Technologies México, ITESM Campus Puebla, Grupo Mondelez, Instituto Humanista en Psicoterapia Gestalt, GNP Seguros, Ferretería Mercantil del Constructor, Ferretería Los Picos de Oaxaca, IBERO Puebla, Secretaría de Salud del Estado de Puebla, Café Tostado de Exportación Los Portales de Córdoba, entre otras.

Marcelo Escalante



Formación:

- Licenciatura en Comercio Internacional
- Instituto Politécnico Nacional
- Maestría en Ingeniería Administrativa
- IEU
- MBA con enfoque en Comercio Internacional
- UTPA
- Certificaciones
- Auditor Líder Externo de Calidad ISO 9001:2015.
- Auditor Líder Externo en Continuidad de Negocios ISO 22301:2013.
- Formación de Auditor Interno en Sistemas de Gestión ISO 9001:2015, ISO 14001:2014, ISO 45001:2018.
- Estándar de Competencia EC0249 Consultoría General
- Google Project Management.

Experiencia:

- Consejero independiente del Instituto Mexicano de Mejores Prácticas Corporativas (IMMPC)
- Forma parte del Consejo Empresarial Mexicano de Comercio Exterior (COMCE).
- Mas de 10 años de experiencia como consultor empresarial en temas relacionados a
- Gobernabilidad Corporativa
- Reingeniería de Procesos de Negocio.
- Control y gestión de proyectos.
- Pensamiento y planificación estratégica.
- Institucionalización de la empresa familiar
- Formación de equipos de alto rendimiento

Work In Love®

Personas que Crecen
PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

FACILITADORES

Miguel Obregón



Formación:

- Ingeniero Industrial y de Sistemas, ITESM.
- Master en Dirección de Empresas IPADE.
- Doctorado en Filosofía y Humanidades, Ateneo Filosófico AC
- Coaching Ontológico, New Field Consulting
- Liderazgo y Tecnología en el MIT, Escuela de Negocios Alfred P. Sloan., formación en Innovación y startups Silicon Valley, California.

Experiencia:

- Consultoria a nivel internacional desde México hasta Sudamérica, con proyectos que abarcan disciplinas relativas a la Estrategia, Marketing, Calidad, Innovación, Sustentabilidad y Factor Humano, en organizaciones como: IBM, TenarisTamsa, Mercedes Benz, TELMEX, entre otras.
- Emprendedor activo, formulando y desarrollando emprendimientos propios, así como apoyando y evaluando proyectos de terceros donde han surgido empresas en Ecuador, Perú, Colombia y Panamá.
- Facilitador a nivel internacional por más de 30 años en universidades de México y Sudamérica.

Gabriela García Vinay



Formación:

- Doctorado en Administración (2024)
- Maestría en Gobierno y Administración (2008)
- Maestría en Comunicación de Instituciones Públicas y Políticas (2001)
- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación (1999)
- Especialidad en Desarrollo Humano (2018)
- Coach de Equipos, ICC Londres (2015)
- Coach Ejecutivo y de Vida (2013)
- Certificación como Consultora (2017) y como Conferencista (2025)
- Certificación en Metodología OPEN CARDS (2018)
- Diplomados en Formación por Competencias y en Servicio al Cliente (2016)

Experiencia:

- Fundadora y directora de THE MIND DISTRICT (desde 2007), empresa de coaching, consultoría y capacitación en liderazgo, servicio al cliente, comunicación efectiva, ventas, equipos y team building, habilidades gerenciales, toma de decisiones y creatividad.
- Clientes: Volkswagen de México, Audi y Faurecia, entre otras.
- Conferencista en temas de liderazgo, comunicación y desarrollo personal.
- Trayectoria en medios de comunicación (1999–2010): conductora de noticias y periodista en Televisa Puebla, locutora y productora en Miami (Clear Channel) y corresponsal en México, España, Bélgica y EE. UU.
- Docente universitaria y de posgrado desde 2013; Directora de Carrera y Coordinadora en la URM.

Work In Love®

Personas que Crecen
PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL

NUESTRAS EXPERIENCIAS





Formaron a sus equipos a través del Programa de Autogestión y Bienestar Personal:

HUTCHISONPORTS TIMSA

VOLVO

TECHINT
Ingeniería y Construcción

SOLICITA TU PROPUESTA A LA MEDIDA

Personas más conscientes construyen organizaciones más sólidas.

Conversemos sobre cómo implementar este programa en tu organización.

+52 229 265 1112

workinlove.mx

linkedin.com/company/WorkInLove

Work In Love®

Personas que Crecen

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN Y BIENESTAR PERSONAL