PLAN DE VIDA Y EQUILIBRIO PERSONAL

Línea de Desarrollo personal y familiar - SEA empresarial

SEA Empresarial | Corporación Mundial de la Mujer Colombia

El plan de vida es una proyección de los sueños y objetivos, para convertirlos en acciones para cada vez ser mejores personas y cambiar lo que nos rodea. Para definirlo es necesario conocernos a nosotros mismos, identificar las oportunidades que tenemos para alcanzar nuestros objetivos y reflexionar sobre el futuro a corto, mediano y largo plazo.

Un plan de vida permite:

- Desarrollar una actitud de aceptación y mejora personal
- Ser una persona activa, útil y productiva.
- Ser congruentes entre lo que queremos y lo que hacemos.
- Lograr un equilibrio en 6 dimensiones para desempeñarse bien en cualquier actividad que emprenda.

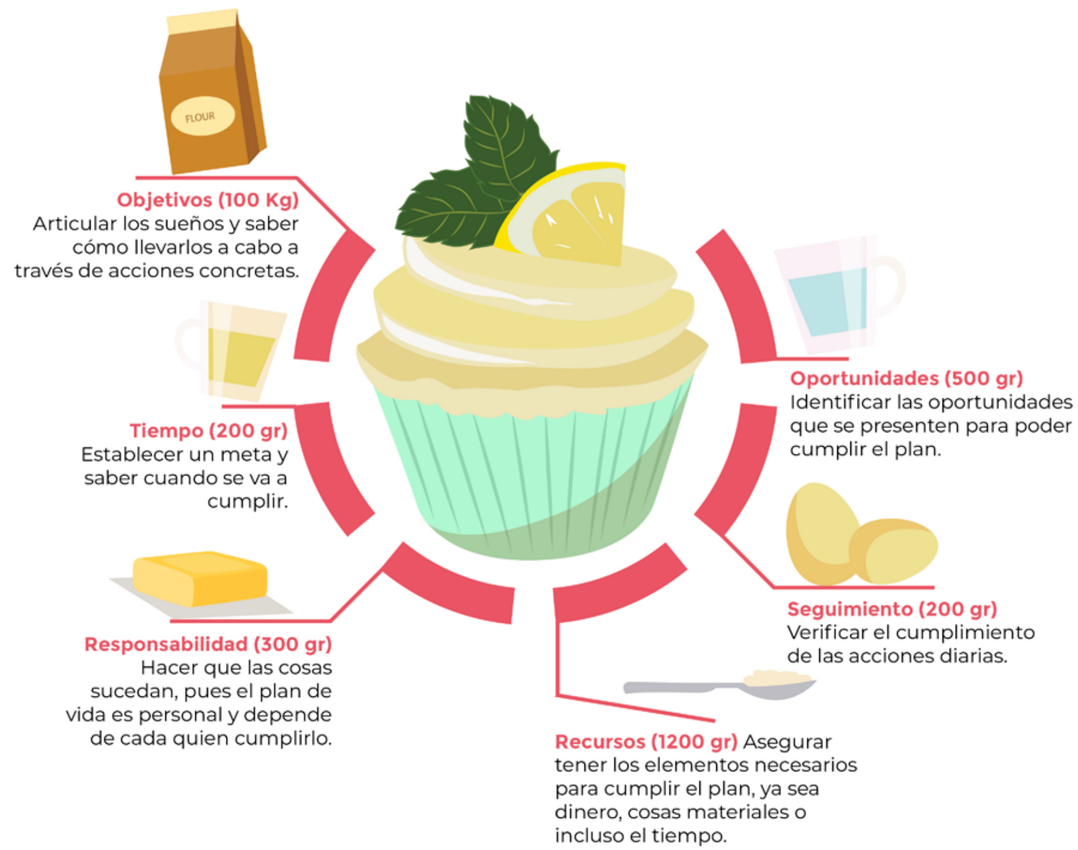
1. **Física:** Es la apariencia personal, la salud, y todo lo relacionado con el cuerpo. El fortalecimiento de nuestra imagen y cuidado persona.

2. **Espiritual:** La espiritualidad se refiere a reconocer la presencia de Dios. La fuerza interior que nos permite creer en la vida y en su bondad para construir un mundo mejor.

3. **Laboral:** Es la forma de generar ingresos con trabajo digno, dentro del cumplimiento de la ley y de las normas laborales justas.

4. **Educativa:** Es lo relacionado con adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y competencias que nos permiten ser mejores personas, trabajadores o empresarios.

5. **Familiar:** La familia es el grupo de personas más cercanas, que contribuyen a nuestro desarrollo personal. Mantener las buenas relaciones, mejorar la convivencia, fortalecer los lazos familiares.

6. **Social:** No solo debemos recibir, también debemos estar dispuestos a dar la comodidad cuando nos necesiten. La forma en que mantenemos relaciones duraderas y estables.

RECETA PARA HACER UN PLAN DE VIDA