





# CoopeJudicial

Empodérate y  
Atrévete

Facilitadora: Adriana Sagot



No hay límite  
para lo que nosotras,  
como mujeres, podemos lograr.

- Michelle Obama



# ¿Qué quieren llevarse?







**Tus  
herramientas**

# ¿Qué me digo a mí misma?



# 1. Cuestiona tus creencias limitantes





## 2. Rompe patrones nocivos

A close-up photograph of a tree trunk's cross-section. The image shows concentric growth rings and several prominent radial cracks that split the wood into wedge-shaped sections. The wood has a warm, brownish-orange hue. The text '2. Rompe patrones nocivos' is overlaid in white, sans-serif font across the upper portion of the image.

### 3. Cree en vos



## 4. Actúa desde el círculo de influencia

Ejemplo: Presas, jefe. Trabajo



“Todo aquello por lo que te quejas es aquello por lo que aún no has tomado el control.”

Filosofía Estoica



## 5. Gestiona tus emociones



# ¿Qué pasa cuando combinas tus emociones?





## 6. Genera alianzas de poder y espacios de para aprender



“No todo lo que podés hacer, te  
corresponde hacerlo.”

Antonieta Chaverri

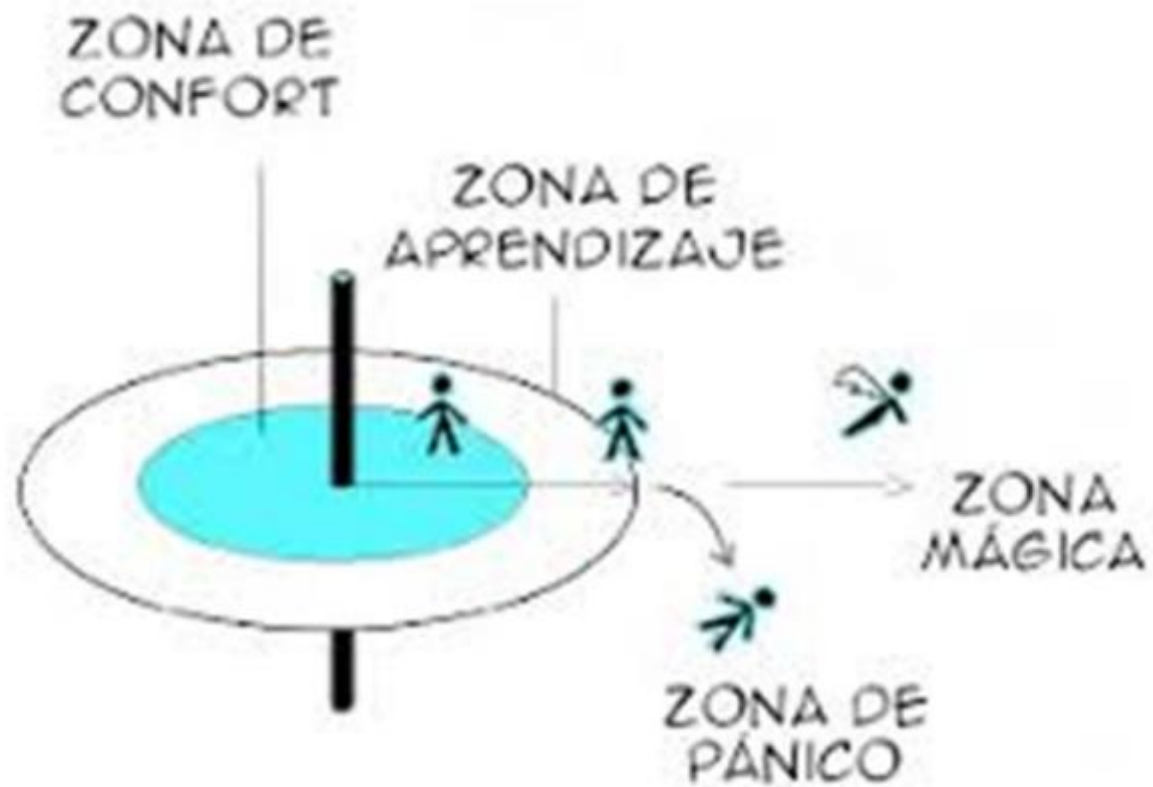


*i Atrévete!*

1. Decidí salir de tu zona de confort



Vencer nuestros miedos



# Rompé tu techo de cristal



## 2. Sé flexible Fluye 26



### **3. Habilita puentes y conexiones**

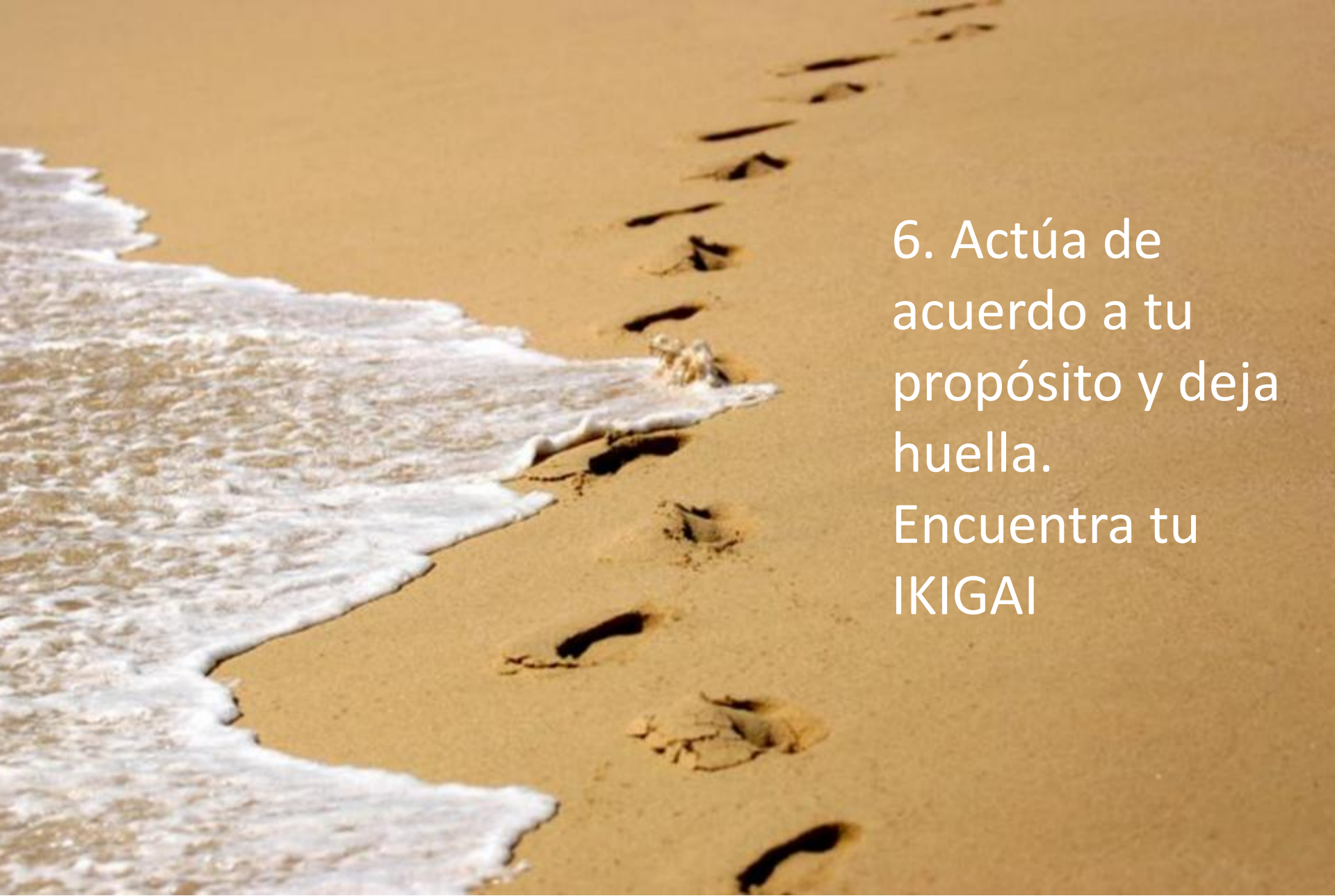


## 4. Sueña en Grande



## 5. Aprende a decir NO





6. Actúa de acuerdo a tu propósito y deja huella.  
Encuentra tu IKIGAI

## 7. Desconéctate



# DESCONECTARSE...



# PARA CONECTARSE...





#YODECIDO



Decisiones

---

---

“LA AVENTURA  
MÁS GRANDE  
QUE PUEDES TOMAR  
ES LA DE VIVIR  
LA VIDA DE TUS  
SUEÑOS.”

-OPRAH WINFREY

---

---







# CoopeJudicial



Adriana Sagot  
Conferencista

Tel: 4000-2817

Cel: 8824-3331

[adrianasagot@wisehumancr.com](mailto:adrianasagot@wisehumancr.com)

[www.wisehumancr.com](http://www.wisehumancr.com)

