

# YORGO

**Título:**

**“Hábitos positivos para optimizar tu vida laboral y personal”**

**Objetivos:**

- Comprender el poder de los hábitos y cómo estos determinan nuestro presente y futuro.
- Fomentar la reflexión sobre las rutinas y hábitos diarios de los participantes.
- Presentar herramientas comprobadas para incorporar hábitos positivos y eliminar los negativos, aplicables en el trabajo, el hogar y las relaciones interpersonales.
- Motivar a los participantes a comprometerse con cambios de vida inmediatos y sostenibles.

**Contenido:**

- ¿Qué son los hábitos y cómo afectan tu vida?
- Beneficios físicos y emocionales de los hábitos.
- Herramientas prácticas para incorporar hábitos positivos y desprenderte de negativos.
- Ejemplos reales para empezar de inmediato a generar cambios en tu trabajo y en tu rutina.
- El hábito “Roca”: Un sólo cambio para revolucionarte.
- Madrugadores con Causa. Levántante antes del amanecer.
- ¿Por dónde empezar?
- Sesión de meditación guiada.

Duracion: 2 horas

Incluye: Manual “Tips para tener una mañana productiva”

Cómo hacer tu plantilla de seguimiento de hábitos.

Meditación grupal para incorporar tu “Hábito Roca”

Certificado de participación

**Información sobre costos y fechas envíame un whatsapp .**

**¡Estoy aquí para ayudarte a transformar tu vida!**



@yorgomx



logro@yorgo.mx



(667) 255 9497

# YORGO

## *¿Quién es Georgius (Yorgo) Gotsis?*

*Para empezar, déjame decirte que mi nombre es Georgius, que se pronuncia Yorgo y en griego significa Jorge. Como muchos, a partir de la pandemia me encontré con decenas de obstáculos: perdí a seres queridos y otras personas simplemente se alejaron de mi vida. Me sentía triste, agotado, decepcionado y sin rumbo. Tenía dos opciones: sucumbir o tomar vuelo. ¡Así que decidí tomar vuelo!*

*Soy economista egresado de Pomona College en California y he dirigido empresas, además de ser consejero en otras más. Desde pequeño, he estado profundamente involucrado en la actividad agrícola, lo que ha cultivado en mí un gran amor por este sector. Gran parte de mi vida laboral la he dedicado a atender el sector hortofrutícola.*

*En 2006, lideré el grupo de Empresarios Jóvenes de Coparmex, fomentando la cultura emprendedora. A partir de 2010, fui académico en el Tec de Monterrey, Campus Sinaloa, llegando a ser Director de Carrera de Ingeniería en Bionegocios. Además, desde 2007, he sido columnista en diversos medios como los periódicos Noroeste y El Debate, así como en las revistas InfoAgro y Bien Informado.*

*De 2014 a 2016, ocupé un cargo en la Secretaría de Agricultura Federal, donde incentivamos la promoción comercial de los productos agropecuarios mexicanos en el mundo. En 2018, emprendí un año en Ghana, África, y desde 2019, soy Director General de Veggies From Mexico, una marca de hortalizas respaldada por certificaciones comerciales en inocuidad y responsabilidad social.*

*Además de amar la agricultura, me apasiona el crecimiento personal. Durante la pandemia, fundé el Club de las 5 de la Mañana México, liderando a más de 200 participantes de todo México y Latinoamérica durante más de dos años. Practicábamos hábitos positivos como levantarse al amanecer, hacer ejercicio, meditar y leer, entre otras dinámicas. También di una charla TEDx titulada "Madrugadores con causa", disponible en TED.com.*

*En 2022, me certifiqué como coach con John Maxwell; he asistido a retiros con Juan Lucas Martín y he tomado decenas de cursos de oratoria, incluyendo "La Palabra" y comunicación con Dale Carnegie, entre otros.*

*Lo más importante es que soy como tú: una persona con retos, problemas y miedos, pero consciente de que el cambio es posible. La combinación de mi conocimiento en comunicación, hábitos y liderazgo, junto con mi experiencia como académico y empresario, me permite compartirte herramientas de manera clara, práctica, divertida e inspiradora.*

**Gracias, YORGO**



@yorgomx



logro@yorgo.mx



(667) 255 9497