

# YORGO

## Curso: Chile, tomate y Cebolla

### ⌚ Objetivos

- Inspirar a los jóvenes a descubrir y cultivar su mejor versión.
- Brindar herramientas prácticas para desarrollar hábitos positivos, mentalidad abundante y resiliente.
- Enseñar cómo comunicar con impacto y usar la creatividad como motor de vida.
- Motivar a dejar los vicios y aprovechar el tiempo en lo que realmente importa.
- Mostrar que cada día es oportunidad para empezar de nuevo y despegar.

### 📚 Contenido del Curso

#### Módulo 1. El camino del emprendedor

- Diferencias entre ser empleado y emprendedor.
- Obstáculos: miedo, críticas, capital.
- Caso real: Ghana como laboratorio de aprendizaje.
- Ejercicio: Identifica un reto y conviértelo en oportunidad.

#### Módulo 2. Los años de siembra

- Tus 20s son como la niñez: lo que absorbas marcará tu vida.
- Preguntas guía: ¿Qué hábitos tengo? ¿Cómo cuido mis emociones? ¿Qué tanto me quiero?
- Dinámica: Rueda de hábitos (diagnóstico personal).

#### Módulo 3. El poder de los hábitos

- Los hábitos son el “autopiloto” de tu vida.
- Hábito roca: uno solo puede transformarlo todo.
- Herramientas prácticas: ejercicio, lectura, nutrición, meditación, perdón.
- Dinámica: Escoge tu hábito roca y diseña tu plan de 21 días.



@yorgomx



logro@yorgo.mx



(667) 255 9497

# YORGO

## Módulo 4. La inteligencia artificial como aliada

- La IA es el nuevo Bitcoin de hace 20 años.
- Cómo multiplicar creatividad y productividad.
- Ejemplo práctico: usar ChatGPT para resolver un reto real.

## Módulo 5. Haz lo que haces con excelencia

- La excelencia abre puertas a lo que realmente quieras.
- Filosofía: "Haz orgulloso al de 7 años y al de 70 años."
- Dinámica: Redacta tu carta a esos dos "yo".

## Módulo 6. Comunica con impacto

- "Las ideas no se venden solas."
- Storytelling básico y el arte de presentar.
- Tu voz es tu superpoder.
- El 80% de lo que comunicas no son palabras.
- Ejercicios prácticos: Respiración, postura de confianza, mini presentación de 1 minuto.

## Módulo 7. Mentalidad y resiliencia

- Mentalidad de abundancia: lo que crees, atraes.
- Visualización: tu vida ideal en 5 años.
- La terapia como herramienta de sanación.
- Inspiración: Viktor Frankl y Mel Robbins.

## Módulo 8. Tiempo y vicios

- "El tiempo que pierdes en vicios es vida que nunca regresa."
- Cómo aprovechar el tiempo con lectura, aprendizaje y crecimiento.
- Dinámica: lista de vicios/ladrones de tiempo y plan de sustitución positiva.



@yorgomx



logro@yorgo.mx



(667) 255 9497

# YORGO

## Módulo 9. Relaciones y felicidad

- El estudio de Harvard sobre la felicidad: las relaciones como clave.
- Cómo crear vínculos que te hagan crecer.
- Ejercicio: inventario de relaciones (quién suma y quién resta).

## Módulo 10. El vuelo empieza hoy

- Elige tus hábitos, tu actitud y tus pasiones.
- Síntesis: herramientas prácticas de todo el curso.
- Cierre inspirador: “No dejes que el miedo te ate: despega.”

### Duración

- Modalidad 1: Taller intensivo de 1 día (3 horas).
- Modalidad 2: Plática. Sin ejercicios (1 hora).

### Incluye

- Manual digital: “Chile, tomate y cebolla: guía práctica para crecer”.
- Plantillas: Plan de hábitos roca, Carta al yo de 7 y 70 años, Inventario de relaciones.
- Certificado de participación.
- Acceso a comunidad Madrugadores con Causa.

### ¿Listo para transformar tus vida?

-  Escríbeme por WhatsApp y aparta tu lugar.

¡Tu voz y tu historia merecen brillar! 

 @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 oficiales 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