

Toma el control de tu tiempo,  
toma el control *de tu vida*

Talleres para empresas de gestión de tiempo  
centrada en prioridades

creados e impartidos por  
*Mariana y la vida*



M	T	W	T	F	S
6	7	1	2	3	4
13	14	8	9	10	11
20	21	15	16	17	18
27	28	22	23	24	25

¿Quieres un equipo de trabajo más organizado? ¿Tu equipo se la pasa “apagando fuegos” y atendiendo “bomberazos”? ¿Necesitas que tu empresa o equipo de trabajo aprenda a gestionar mejor su tiempo para cumplir con fechas de entrega y tener un ambiente de trabajo más saludable y con menos estrés?

**Los talleres de Mariana y la Vida para empresas  
son lo que buscas para tu equipo.**



[www.marianaylaveda.com](http://www.marianaylaveda.com) | [hola@marianaylaveda.com](mailto:hola@marianaylaveda.com)

*¡hola!*, me llamo Mariana.

Escritora, conferencista, autora del método *Gestión de Tiempo Centrada en Ti*.



Diseñadora gráfica de profesión, un tumor en el cerebro a los 19 años me dio la oportunidad de volver a nacer y me puso en el camino -personal y profesional- del desarrollo humano.

Con estudios en Liderazgo y Desarrollo Humano, así como más de dos años de experiencia profesional en gestión de proyectos, creé el método *Gestión de Tiempo Centrada en Ti*, el cual actualmente enseño a través de conferencias, talleres, cursos en línea y un programa transmitido semanalmente por **Neo Streaming MX**.

## Mariana López González

**Escritora | Conferencista |  
Autora del método *Gestión  
de Tiempo Centrada en Ti***

13 de diciembre 1989  
Puebla, Puebla

### Idiomas

Inglés (TOEFL)  
Francés (DEL F B1)

### Aptitudes

*Storytelling*  
Expresión oral y escrita  
**Gestión y comunicación**  
Habilidades sociales  
Liderazgo

### Intereses

Desarrollo humano.  
Gestión de tiempo.  
Negocios en línea.  
Investigación y escritura.  
Creación de comunidades,  
relaciones y comunicación  
humana.

Río Suchiate 5908,  
Col. San Manuel, C.P. 72570,  
Puebla, Pue. México.  
Cel: +52 1 (222) 464 6363  
hola@marianaylaveda.com

## Formación Académica

Licenciatura    Diseño Gráfico  
Universidad Iberoamericana Puebla | (2008 -2014)

Diplomado    Liderazgo y Desarrollo Humano  
Universidad Iberoamericana Puebla | (2018)

## Experiencia

Diarios de la Nación  
Coordinadora nacional  
de diseño  
Ene. 2012 - Dic. 2012

Instituto Alejandría  
Diseñadora de comuni-  
cación  
2014 - Actualmente

**Enigma Diseño  
Project Manager**  
Ene. 2015 - Abril 2017

## Emprendimientos | Proyectos

**Elegir la Vida** | Conferencias de sentido de vida para jóvenes  
**Rol:** creadora, directora de contenido, conferencista.  
Octubre 2015 - Actualmente  
[www.elegirlavida.com](http://www.elegirlavida.com)

**Revelaciones** | Serie documental de transformación de vida  
**Rol:** creadora, directora de contenido, productora ejecutiva.  
Enero 2016 - Diciembre 2017  
[www.proyecto-revelaciones.com](http://www.proyecto-revelaciones.com)

**Mariana y la Vida** | Gestión de tiempo centrada en ti (Plataforma de educación  
*online*).  
**Rol:** creadora, directora de contenido, conferencista, maestra, autora.  
Mayo 2018- Actualmente  
[www.marianaylaveda.com](http://www.marianaylaveda.com)

**Tu tiempo con Mariana y la Vida** | Programa semanal de Gestión de tiempo centra-  
da en ti (Transmitido todos los miércoles por Neo Streaming Mx).  
**Rol:** creadora, directora de contenido, conductora.

## Conferencias destacadas:

Instituto Alejandría de Puebla  
Instituto Oriente de Puebla  
Prepas UPAEP (Varias)  
UPAEP, Licenciatura  
UPAEP, Posgrados  
IBERO Puebla  
Universidad de las Américas, Puebla (UDLAP)  
Hospital General Dr. Manuel GEA González (CDMX)  
Primer Congreso Mexicano de Familias con Síndrome VHL (CDMX)  
→ **TEDx Ciudad de Puebla**  
Secundaria Villa Rica, Martínez, Veracruz  
Escuela Normal Superior del Estado, Puebla (LESET)  
Inmobiliaria Aguilar (Oaxaca)

# Talleres



[www.marianaylvida.com](http://www.marianaylvida.com) | [hola@marianaylvida.com](mailto:hola@marianaylvida.com)

# El mito de las 40 horas

**Duración:** 2 horas | **Cupo:** de 8 a 20 personas

- Básicos de gestión de tiempo: organización del tiempo por horas.
- Cómo aplicar la gestión por horas para definir las prioridades de la empresa.
- Cómo aplicar la gestión por horas a la coordinación de equipos y proyectos.
- Estrategias para el manejo de imprevistos y coordinación con calendarios de externos. (Clientes, proveedores, etc).



# ¿Cómo definir prioridades?

**Duración:** 2 horas | **Cupo:** de 8 a 20 personas

- ¿Cómo definir prioridades? - Base de gestión de tiempo
- ¿Cómo resolver conflictos de prioridades entre equipos de trabajo?
- Niveles de prioridades: el modelo de la escalera.
- Niveles de prioridades: el modelo de los anillos.
- Definición de prioridades y manejo de expectativas.



## Detalles:

**Otros temas:** ¿Quieres que trabaje un tema específico con tu equipo? Escríbeme a [hola@marianaylaveda.com](mailto:hola@marianaylaveda.com) para que diseñe un taller a la medida.

**Cupo para formato taller:** de 8 a 20 personas

**Cupo para formato conferencia:** sin cupo definido

**Contacto:** Mariana López González | [hola@marianaylaveda.com](mailto:hola@marianaylaveda.com) |  
(222) 464 6363

**Inversión:** \$10,000 MXN + IVA\*

\*No incluye viáticos para talleres o conferencias fuera de la Ciudad de Puebla.

\*La inversión para conferencias y talleres a la medida varía.

\*En el formato conferencia, el monto de inversión cambia para audiencias mayores a 100 personas.



*mariana y la vida*

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

[hola@marianaylvida.com](mailto:hola@marianaylvida.com)

   @marianaylvida