

## INSCRÍBETE. THE MARK. AÑO I

1. Rellena el **formulario** de inscripción en la página web.
2. Haz la **entrevista** de admisión y rellena la hoja de compromiso.
3. Realiza el **pago** del curso por transferencia.
4. Recoge en el club tu **material** para las sesiones.



Contacto:

Persona responsable del proyecto: Paloma Martín.

C/Luis Doreste Silva, 14. Piso 5.  
Puerta 1.

[www.clubgara.es](http://www.clubgara.es)

THE MARK

PROGRAM



UN CURSO DE MEJORA Y  
TRANSFORMACIÓN PERSONAL EN EL  
MEJOR MOMENTO DE TU VIDA



EN UN PROYECTO  
DE

**unir**  
LA UNIVERSIDAD  
EN INTERNET

## ¿Qué es “The Mark”?

The Mark es un curso de **desarrollo del carácter** y la personalidad a través de sesiones, actividades y **mentoring**.

En este viaje del conocimiento de ti mismo y de transformación personal contarás con la ayuda de un mentor.

También contarás con las personas que están haciendo el curso contigo.

Las sesiones se dividen en dos años.  
7 mentorías cada curso.

## Cómo lo haremos

A través de los temas de este curso te propondremos que:

- **Te conozcas** en profundidad, y te valores.
- **Definas tu misión**, tus metas, tus objetivos.
- Concretas planes y acciones para **conseguir los objetivos** que te has marcado.

## Los 4 pilares del proyecto

The Mark se construye sobre 4 pilares clave para una vida plena a largo plazo:

1. Aprender a ser **mejor profesional**: competente, respetado y trabajador.
2. Prepararte para la **relación de pareja**: noviazgo, matrimonio.
3. Mejorar las relaciones de **amistad**.
4. Enfocarte al servicio de la sociedad: **solidaridad**.

## Temario y fechas del año I

**19 octubre:** Conócete para ser tu mejor versión.

**16 noviembre:** Diseña las metas de tu futuro.

**14 diciembre:** Estudia para cambiar el mundo.

**18 enero:** Encuentra los poderes de tu personalidad.

**15 febrero:** Descubre que vivir es convivir.

**15 marzo:** Forja el liderazgo que hay en tu interior.

**16 abril:** Camina hacia la felicidad.

**17 mayo:** Gala de clausura.

## Todos los datos

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

A estudiantes de 4º ESO y Bachillerato.

### HORARIO

Las sesiones son un **sábado** al mes, organizadas de la siguiente manera:

**17:30** sesión de mentoría grupal

**18:30** merienda

**19:00** mentoría individual (50 min)

### PRECIO POR AÑO

**Socias:** 40 euros.

**No socias:** 80 euros.

### MATERIALES

Cada participante tendrá un libro con todo el material y las herramientas para el proceso de mentoring.