



COACHING

in&out
salud integral

¿Qué es el coaching?

Es un proceso para el desarrollo personal y de autoconocimiento, donde trabajaremos juntos, utilizando diferentes técnicas, herramientas y recursos, orientadas a lograr tu objetivo.

Tú decides a dónde quieres ir

Para ello, iremos juntos paso a paso desde donde estás ahora hasta donde quieras llegar. Conocerás tus recursos y fortalezas, ponerlas a trabajar a tu favor y siempre al servicio de tu meta.

Juntos descubriremos nuevas perspectivas y posibilidades para que puedas transformar tu realidad.

El Coaching no es terapia, consultoría o formación. Es aprender a conseguir resultados utilizando el potencial que llevas dentro.

¿Cómo es el coaching?

El proceso de coaching consta de una serie de sesiones, pactadas entre ambos. En ellas determinaremos cuál es tu meta, y tomarás conciencia en cada momento de cuales son aquellas creencias que te apoyan o te frenan para alcanzarla, transitaremos un camino que nos acerque a tu objetivo.

La duración de las sesiones es de entre 60/90 minutos y en su totalidad el proceso de coaching durará entre 6 y 10 sesiones aproximadamente. Su frecuencia podrá ser semanal, quincenal o mensual, depende de cada proceso y del momento en que nos encontremos dentro del mismo.

En cuanto al lugar de las sesiones, el coaching no necesita ser llevado a cabo en un espacio concreto: tu casa, una cafetería, parque, playa, oficina...cualquier lugar es bueno... será donde tú te encuentres más cómodo.

¿Cómo trabajamos ?

- Desarrollar una actitud positiva ante la vida y las circunstancias adversas.
- Mejorar tu autoestima y la seguridad en ti mismo.
- Aprender a gestionar tus emociones y ponerlas a trabajar a tu favor.
- Gestionar mejor los cambios.
- Manejar mejor los conflictos.
- Mejorar la comunicación con los demás.

¿Para quién es el coaching?

- Estás viviendo una situación que no esperabas (separación, despido, traslado...)
- Tus relaciones (pareja, familia, amigos, trabajo..) no funcionan como a ti te gustaría.
- Te sientes inseguro, con la autoestima baja.
- Deseas conocerte mejor
- Buscas una oportunidad para cambiar tu vida.
- Estás en un momento de indecisión personal o laboral.