

# Sesión de Coaching Individual



1 sesión de 1,30 horas de duración.

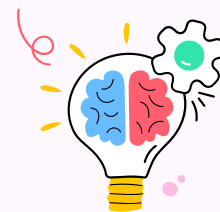
1

Es una sesión **de acompañamiento**, en el que trabajaremos **junt@s** en conseguir tu objetivo, en el que te guiaré con una metodología segura, en confianza, sin juicios, donde te podrás expresar con tranquilidad, 100% confidencial.



2

Es una sesión **exclusivamente** para tratar un tema concreto, acerca de un **conflicto, una situación que estés viviendo y no le encuentras salida, o sientes qué estás bloquead@ y quieres darle luz**, con el fin de conseguir varias perspectivas y/o alternativas, sacando lo mejor de ti y desbloqueando el obstáculo para que encuentres la solución que consideres la más adecuada.



3

**El Coaching** en resumen, es detectar como estás viviendo en un área de tu vida, conflicto emocional, laboral, relaciones interpersonales difíciles, estrés, etc. (**Situación A**), y quieres ir a un **punto B**, salir de los conflictos, manejar las emociones a tu favor, empoderarte a través de tus recursos internos, y de las herramientas que utilizaré. Te llevarás un **plan de acción** al finalizar la sesión, para la consecución de tu meta.



4

Una **sesión de Coaching se diferencia de un proceso de Coaching**, sencillamente en que el "Programa Sentir-T" es un proceso que conlleva 6 sesiones de coaching.



# Sesión de Coaching Individual



1 sesión de 1,30 horas de duración.

5

El **Ciente es el centro de la sesión de Coaching**, en el que te guiaré en un entorno seguro, de confianza, siguiendo la metodología y la ética profesional que requiere la sesión. Podrás expresarte con total tranquilidad, para que sea efectivo, se requiere de tu compromiso y la responsabilidad de querer alcanzar tu objetivo.



6

**Mi compromiso** es ofrecerte lo mejor de mi, con el fin de facilitarte la consecución de tus objetivos.



¿Cuál es tu compromiso contigo?

¿Qué clase de vida quieres vivir?

4

**Si te resuena y quieres dar tu primer paso**, agenda una llamada conmigo

