



Sesiones de Coaching individual

La sesiones de coaching individuales

En la 1ra entrevista el cliente presenta el motivo por el cual se solicita los servicios del coach y este asienta las bases del coaching y resuelve sus dudas. Luego se realiza el acuerdo sobre la periodicidad de las sesiones, honorarios y confidencialidad, así cómo se hace una planificación de acciones semanales.

“Mi visión: Es mi intención ofrecerle espacios llenos de confianza donde pueda sentirte cómodo explorando nuevas formas de comunicación consigo mismo y con los demás, para que pueda mirar en su interior, escucharse en silencio, tomando consciencia de sus emociones y pensamientos. Y re-decidir, si es el caso, tomar una nueva dirección para recuperar el equilibrio y entrar en armonía con todo lo que le rodea. Le acompañaré en su propósito sin juicios ni presiones, y con una cálida y atenta mirada estaré ahí para usted, apoyándolo con mis conocimientos y recursos, el resto depende de usted y de su voluntad. ”

¿En que situaciones y para quien?

El coaching es para cualquier persona que desee ayuda para conseguir sus objetivos personales o profesionales, así como tener ayuda en diferentes procesos de la vida, tales como:

- Planificar un cambio de trayectoria profesional o emprender un negocio.
- Explorar su verdadera pasión y reorientar su vida alrededor de ella.
- Superar un conflicto de valores y vivir de forma congruente.
- Clarificar sus metas e identificar tus sueños.
- Perfeccionar sus habilidades de comunicación (lenguaje verbal y no verbal) y de relación.
- Desarrollar el liderazgo y mejorar su imagen.
- Definir, crear y posicionar su marca personal o personal branding.
- Adaptación a nuevos entornos y situaciones personales y/o laborales.
- Mejorar la capacidad de autogestión (organización y gestión del tiempo).
- Desarrollar al máximo sus habilidades y competencias.
- Ganar en autonomía, independencia y autoconfianza.
- Potenciar el optimismo, la creatividad y la asertividad como herramienta de cambio.
- Liberarse de creencias limitadoras y de falsas ideas.
- Expandir el modo de ver la realidad y, por tanto, de pensar.
- Crecimiento personal y autoconocimiento

El proceso

Se hace un seguimiento semanal, una revisión mensual (o cuando sea necesario) de los objetivos, obstáculos y logros, más la evaluación final: si hay resolución positiva, es el final del proceso, si no se ha conseguido el objetivo después de un tiempo prudente, tal vez convenga revisar el objetivo inicial así como tener en cuenta otras estrategias.

www.annafreijomil.com



Profesora

Anna Freijomil es Arteterapeuta y coach personal especializada en acompañamiento en procesos de cambio.

Horarios

A convenir

Lugar

En centros colaboradores

Precio

1ra Visita de 30m gratuita

Siguientes visitas 50€ la Hora

“El éxito no es cuestión de azar. Es lo que sigue a un crecimiento programado y adecuado en cada momento a las circunstancias que vamos atravesando.”

Denis Waitley (autor de más de un best-seller, orador, poeta y letrista)

