



Coaching

Profesional y Salud

¿QUÉ ES? Un proceso en el cual yo, como Coach, ayudo a otras personas a establecer sus metas, ya sean personales, laborales, de relaciones, etc., y a ponerse en camino para conseguirlas con éxito.

¿EN QUÉ SE BASA? En un método que utiliza herramientas específicas que buscan sacar partido a la situación de inconformismo del cliente. Te ayuda a sacar lo mejor de ti mismo/a y a encontrar el camino que te lleve desde dónde estás ahora hasta dónde quieres estar.

¿EN QUÉ NOS PUEDE AYUDAR?

- A concretar una **meta o un objetivo**; a **buscar una oportunidad** para cambiar tu futuro.

- **A quitar el freno** en algún área de tu vida, a **encontrar el propósito en tu vida** y sentido a lo que haces, a **apostar por ti mismo/a**, a querer más y mejor; a que consideres si dónde estás ahora o lo que estás haciendo es suficiente en la vida.

- A prevenir y complementar el tratamiento de **problemas psicológicos, emocionales y de relación** mejorando tu autoestima con ello.



Coaching

Profesional i Salut

QUÈ ÉS? Un procés on jo, com a Coach, ajudo altres persones a esclarir les seves metes, ja siguin personals, laborals, de relacions, etc...i a posar-se en camí per aconseguir-les amb èxit.

EN QUÈ ES BASA? En un mètode que fa servir eines específiques que busquen treure partit de la situació d'inconformisme del client. T'ajuda a treure el millor de tu mateix/a i a trobar el camí que et condueixi des de on ets ara fins el punt on vols estar.

EN QUE ENS POT AJUDAR?

- A concretar una **meta o un objectiu**; a **buscar una oportunitat** per canviar el teu futur.

- **A treure els frens** d'alguna àrea de la teva vida, a trobar el **propòsit a la teva vida** i sentit al que fas, a **apostar per tu mateix/a**, a voler més i millor; a que consideris si n'hi ha prou amb on et trobes ara o amb el que estàs fent a la vida.

- A prevenir i complementar el tractament de **problemes psicològics, emocionals i de relació** millorant també la teva autoestima.