

COACHING:

ACOMPANYAMENT PER A ASSOLIR ELS TEUS OBJECTIUS



En les nostres vides es donen múltiples circumstàncies que repercuteixen en el grau de satisfacció i plenitud que experimentem. Quan ens proposem fer algun canvi per a sentir-nos més satisfets, es necessari emprendre accions noves i coherents.

El coaching és un procés que ajuda a la consecució dels nostres objectius. Acompanya l'individu a definir-los, a aclarir la seva situació actual, a idear possibles solucions realistes, i a elaborar i executar un pla que estableixi les accions concretes per assolir els canvis desitjats. Durant el procés d'acompanyament, les sessions segueixen el ritme de cada persona, qui decideix que farà, quan i com, augmentant així la seva consciència, responsabilitat i confiança.

És útil per aquelles persones que busquen:

- Realitzar canvis en la seva vida personal o laboral
- Prendre decisions importants de qüestions complexes
- Ocupar-se d'una manera més eficient en el seu treball
- Solucionar conflictes persistents o reaccions inconscients
- Treure el millor de les seves capacitats, habilitats i recursos
- Millorar la seva manera d'aprendre i d'adequar-se a situacions o entorns nous
- Promoure millors relacions interpersonals en l'àmbit familiar o laboral proper
- Canviar la forma automàtica en la que reaccionem a situacions que es repeteixen

HORARI A CONVENIR (ENTREVISTA INTRODUCTORIA GRATIS)



L'eix del ioga
Centre de salut

No veiem les coses tal i com són, sinó tal com som. Millorat a tu mateix i el teu entorn serà millor. Embelleix-te i el teu entorn serà més bell. En les teves mans està millorar la teva vida.