

# COACHING:

ACOMPANAMIENTO PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS



En nuestra vida se dan múltiples circunstancias que repercuten en el grado de satisfacción y plenitud que experimentamos. Cuando nos proponemos hacer algún cambio para sentirnos más satisfechos, es necesario emprender acciones nuevas y coherentes.

El coaching es un proceso que facilita la consecución de nuestros objetivos. Acompaña al individuo a definirlos, a esclarecer su situación actual, a idear posibles soluciones realistas, y a ejecutar un plan que establece las acciones concretas para alcanzar los cambios deseados. Durante el acompañamiento, las sesiones siguen el ritmo de cada persona, quien decide qué va a hacer, cuándo y cómo, aumentando así su conciencia, responsabilidad y confianza.

Es útil para aquellas personas que buscan:

- Realizar cambios importantes en su vida personal o laboral
- Tomar decisiones importantes de cuestiones complejas
- Desempeñarse de una manera más eficiente en su trabajo
- Solucionar conflictos persistentes
- Sacar lo mejor de sus capacidades, habilidades y recursos
- Mejorar su manera de aprender y de adecuarse a situaciones o entornos nuevos
- Promover mejores relaciones interpersonales en el ámbito familiar o laboral
- Cambiar la forma automática en la que reaccionamos a situaciones que se repiten

**HORARIO A CONVENIR (ENTREVISTA INTRODUCTORIA GRATIS)**



L'eix del ioga  
Centre de salut

*“No vemos las cosas tal como son, sino tal como somos. Mejórate a ti mismo y tu entorno será mejor. Embellécete y tu entorno será más bello. En tus manos está mejorar tu vida.”*