

**EBOOK**

# INTRODUCCION A LAS SESIONES DE COACHING



## Introducción a las sesiones de coaching



El coaching es un proceso creativo y reflexivo donde podrás encontrar tu mejor versión, rediseñando tu vida tanto en niveles profesionales como personales, al aumentar tus fortalezas, desarrollar todo tu potencial y guiándote hacia acciones que te conduzcan a tus metas.

Te cuento algunas ventajas que producen las sesiones de coaching:

### **Te conocerás mejor a ti mismo/a**

En un proceso de coaching descubrirás cosas de ti mismo/a que no sabías. Serás consciente de tus fortalezas, tus debilidades y te sentirás más fuerte y empoderado/a. Identificarás mejor tus valores personales y aprenderás a vivir de manera congruente con ellos



### **Aprenderás a identificar y diseñar objetivos.**

Muchas veces intentamos alcanzar nuestras metas por el camino equivocado, o establecemos objetivos inalcanzables o demasiado abstractos. Vas a poder identificar objetivos o metas alcanzables, en un tiempo específico.



### Tomarás el control de tu vida

Cada persona tiene dentro de sí misma las mejores respuestas, por lo cual en cada sesión podrás encontrar esas respuestas de la mano del profesional que elijas.

### Aprenderás a identificar y eliminar obstáculos

Los pensamientos limitantes son la principal razón de que muchas personas no puedan alcanzar sus metas y sueños.



### Sabrás cómo diseñar un plan de acción eficiente



Alcanzarás tus metas más rápido, gestionando tu tiempo y empleando tus fortalezas y habilidades con mayor autoconocimiento y seguridad. en definitiva te convertirás en un ser más eficaz y experto en su propia vida.