Raquel García Naranjo.

Formación en enfermería, experta en Coaching, PNL y formada en Gestalt.

Incansable buscadora de aquello que nos acerque al conocimiento de nuestra propia excelencia como personas.

El significado de la palabra Coach es “entrenador/a. Podríamos decir que un/a  Coach personal es un/a profesional que se ha formado para motivar, poner luz al potencial de cada persona, crear conciencia y despertar habilidades personales para poder alcanzar los logros individuales. Y facilita procesos de cambio.

*Consigue tus propósitos jugando con tus propios recursos.*

Si ponemos el foco en la dirección correcta, no encontraremos obstáculos en el camino para llegar a donde deseamos.

El Coaching hace de facilitador para convertir conductas limitantes en hábitos excelentes.

* En tu primera sesión, trataremos y definiremos tu objetivo real, el “qué” y el “para qué”.
* A través de herramientas y preguntas poderosas, ahondarás en ti mismo/ma, en tus valores, en tus creencias.
* Después de cada sesión, tendrás un plan de acción, definido por ti mismo/ma, para empezar a realizar el camino que te lleve a tu propio objetivo.
* Según la velocidad que quieras poner a tu objetivo, y tu propio compromiso con el, irás ejecutando el plan de acción.
* Evaluaremos si el plan de acción ha funcionado, cuales han sido los principales obstáculos que has encontrado y si se ha producido el cambio deseado.

¿Cuánto dura un proceso de Coaching?

* Esto irá determinado por el cliente/ta, no superando las 12 sesiones. Con una duración de 90 minutos.
* Se puede realizar en dos formatos diferentes: Presencial o por skyper.