



OPTIMUS

Mi propuesta es tu Aventura

Te propongo este **Programa de Coaching Personal**, consistente en un proceso aproximado de 8 sesiones y con la posibilidad de sesiones de seguimiento posterior.

Cada sesión será de 60 minutos, con una frecuencia semanal o quincenal según tus necesidades o disponibilidad. Las sesiones podrás abordarlas presencialmente o bien en modo online.

MISION DEL PROGRAMA:

1. Ayudarte a clarificar cuestiones vinculantes a tu situación actual, dónde estás, qué haces, cómo lo haces, por qué y para qué, y cuál es realmente tu propósito de vida.
Expandir o potenciar tu habilidad para realizar importantes cambios, avanzar en nuevas áreas y obtener de tu vida lo que realmente quieres.
2. Tratar y solventar cualquier tema que se vincule a una inquietud de cambio, de avance o de dificultad en el entorno profesional, familiar, de pareja, social e intrapersonal.
3. Acompañarte en el alcance de objetivos, aquellas metas que te hayas marcado y generarte un plan de acción acorde con tu propósito.
4. Realizar un seguimiento de todas y cada una de las acciones que vas a emprender hasta llegar al resultado, a la cumbre del objetivo, donde validarás tu mismo lo que es de tu propiedad intelectual: si el reto es tuyo, el logro también.



Tu proceso de coaching te ayudará a pensar por ti mismo sin interferencias, a encontrar tus respuestas, a romper con limitaciones (impuestas por nosotros o por el entorno) y a descubrir tu potencial verdadero: un auténtico caudal expansivo hacia el logro de tus metas.

Los procesos de coaching no deberán NUNCA confundirse con psicoterapia, consejo legal o diagnóstico médico.

TUS 6 BENEFICIOS:

1. Mayor autonocimiento. Activar las respuestas a metas u objetivos de trascendencia en tu vida personal o profesional.
2. Descubrir habilidades que hay en tí y que no has puesto en funcionamiento.
3. Confirmar puntos fuertes de los que no eras consciente.
4. Hacerte consciente de ciertos temores, inseguridades o creencias limitantes que aparentemente te impiden avanzar y, desde esa consciencia, llegar a transformarlos para lograr tus objetivos.
5. Progresar hacia tus objetivos a través de acciones y opciones que tú mismo habrás generado.
6. Tus planes de acción te servirán de motivación y te ayudarán a identificar posibles obstáculos para anticiparte a ellos.

El acompañar sin inducción provocará en ti el autoconocimiento y ejercitará el proceso de autoaprendizaje.



Qué puedes esperar de mí como coach:

- Una relación de coaching abierta, honesta y de colaboración
- Ayudarte a sacar lo mejor, lo más profundo y lo más auténtico de ti: tu potencial.
- Proporcionarte seguridad, soporte y apoyo y un entorno en el que puedas relajarte y explorar.
- Respetar el acuerdo de confidencialidad tanto como la ley lo permita.
- Expandir tu visión de lo que es posible y ayudarte a descubrir nuevos puntos de vista.
- Aportarte información, feedback.
- Escuchar atentamente lo que cuentas y formularte preguntas que generen clics en tí, preguntas que quizás tus limitaciones emocionales no permiten que te formules pero de las cuales tienes la respuesta.
- Ser un recurso válido que puedas utilizar para alcanzar tus metas y para cambiar lo que creas necesario cambiar de ti mismo o de tu entorno.



Qué espero de ti como cliente:

- Cultivar una honestidad total contigo mismo.
- Comprometerte con resultados que sean realmente importantes para ti.
- Experimentar con nuevas formas de hacer las cosas y practicar nuevos comportamientos.
- Proporcionarme a menudo “feedback” para que yo sepa que el coaching que estoy aplicando contigo es valioso y satisface tus necesidades.
- Estar abierto a escuchar mis comentarios y hacerme saber si te parecen adecuados.
- Hacer tuyos todos los logros y progresos!

El programa estará siempre sujeto a un acuerdo de confidencialidad y bajo las bases del Código Ético establecido. Ambos se entregarán en formato documentado y firmado en la primera sesión del programa.

Mi propuesta es tu Aventura.

marta@martabadia.com

Marta Badia 687 997 582

SOCRATIS Essentia. Acción y Emoción al Servicio de las Personas